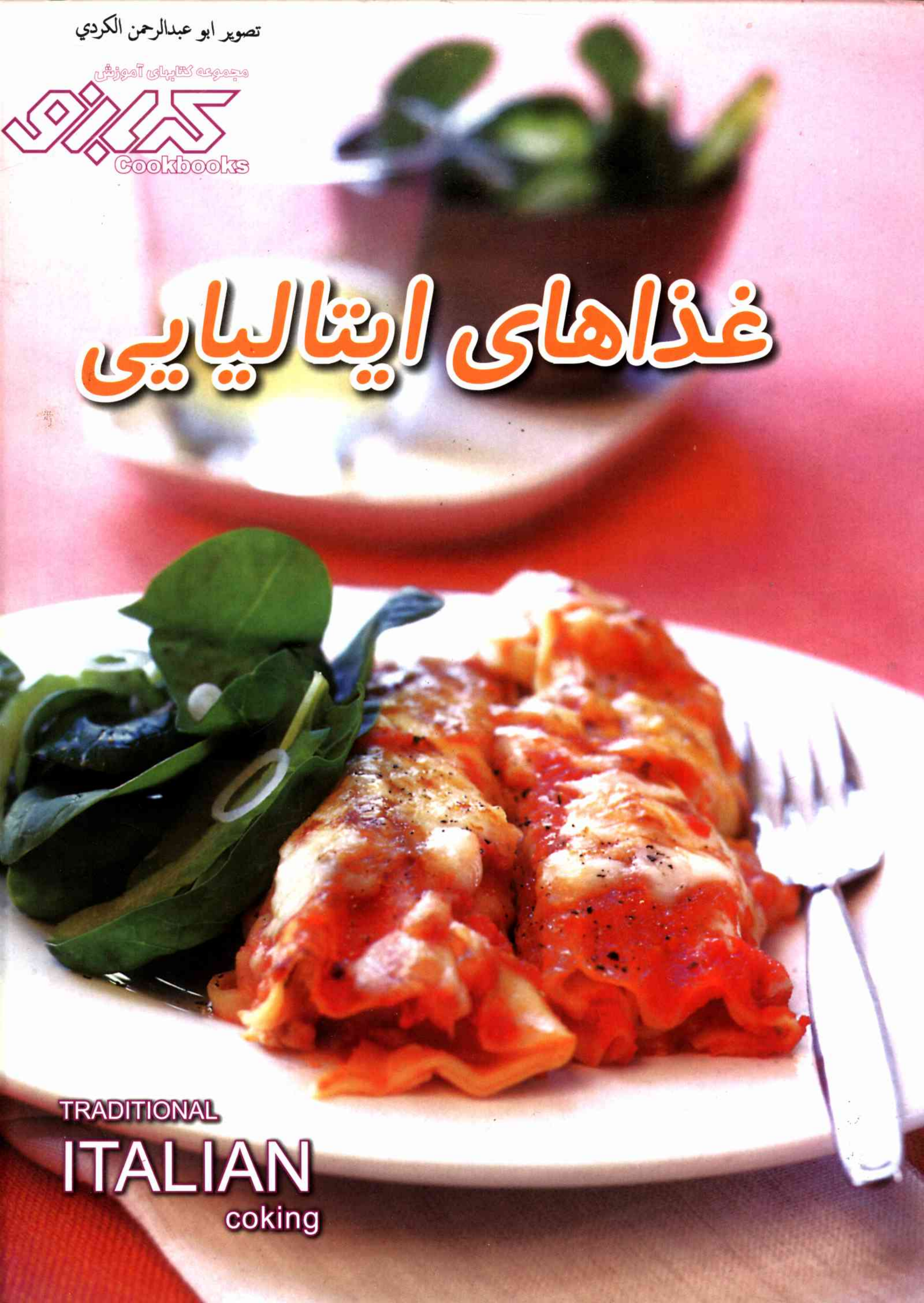
تصوير ابو عبدالرحمن الكردي

مجموعه کتابهای آموزش

کدبانو

Cookbooks

غذاهای ایتالیایی



TRADITIONAL

ITALIAN

coking

مقدمه

غذاهای سنتی ایتالیایی از بروشتا تا تیرامیسو یکی از معروف‌ترین و خوش‌خوراک‌ترین دست‌پخت‌ها است و همچنین یکی از آن روش‌های آشپزی است که بسیاری از شما عملاً آن را با مجموعه غذاهای بومی خود سازگار کرده‌اید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید یک جشن ایتالیایی برای خود راه‌اندازی کنید. با بسیاری از محبوب‌ترین دستورالعمل‌های آشپزی ایتالیایی که به بیانی ساده و با تصاویری زیبا آورده شده‌اند، ترغیب می‌شوید که در مدت زمانی کوتاه و با تلاشی کم یک مهمانی ایتالیایی را برگزار نمایید.



پیش غذاهای اشتها آور

مینی تُست‌های انجیر و فتا

مواد لازم برای تهیه ۲۴ عدد

پیازچه تازه و خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
نان تست کوچک	۲۴ عدد
انجیر تازه	۶ عدد متوسط

پنیر فتای ماریناد شده

پوست لیموی ریز رنده شده	۱ قاشق چای‌خوری
برگ آویشن تازه	۲ قاشق چای‌خوری
سیر له شده	۱ حبه
پنیر فتا	۱۲۵ گرم (آن را به ۱۲ تکه تقسیم کنید)
روغن زیتون	$\frac{۳}{۴}$ پیمانه (۱۸۰ میلی‌لیتر)

طرز تهیه:

۱. فتای ماریناد شده را تهیه کنید.
۲. با استفاده از یک چنگال، پنیر ماریناد شده را با پیازچه‌ها داخل کاسه‌ی کوچکی له کنید و این پوره را روی نان‌های تست بمالید.
۳. هر انجیر را چهار قسمت کنید و هر برش از آن را روی یکی از نان‌ها بگذارید. در صورت تمایل کمی فلفل سیاه روی آن‌ها بپاشید.

طرز تهیه فتای ماریناد شده

پوست لیمو، آویشن و سیر را داخل شیشه‌ی کوچک درداری بریزید، پنیر را به آن اضافه کنید. در شیشه را محکم ببندید و آن را به آرامی تکان دهید تا پنیر خوب به این مخلوط آغشته شود. در شیشه را باز کنید و مقدار کافی روغن روی آن بریزید تا کاملاً روی مخلوط پنیر را بپوشاند. در شیشه را دوباره محکم ببندید و آن را به مدت یک شب در یخچال بگذارید.

نکته: می‌توانید فتای ماریناد شده را دو برابر این دستور آماده کنید و باقی‌مانده آن را تا دو هفته در یخچال نگه دارید. فتای ماریناد شده را می‌توانید به عنوان سس در انواع سالاد و ساندویچ به کار ببرید.

- درهر پرس ۸/۳ گرم چربی و۴۱۰ کیلوژول (۹۸ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه (به اضافه زمان نگهداری در یخچال)





کارپاچیو با سالاد فِنل

مواد لازم برای ۴ نفر

فیله گوساله	۴۰۰ گرم
پیازفِنل (رازیانه)	۲ عدد متوسط (۶۰۰ گرم)
ساقه کرفس پاک شده	۲ عدد (۱۵۰ گرم)
برگ جعفری تازه و ریز خرده شده	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
سیر له شده	۱ حبه
شکر سفید	$\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری
خردل دیجون	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
روغن زیتون	$\frac{1}{3}$ پیمانه (۸۰ میلی‌لیتر)

طرز تهیه:

۱. همه‌ی چربی‌های اضافی روی گوشت را بگیرید، گوشت را محکم داخل یک پوشش پلاستیکی بپیچید و آن را حدود ۱ ساعت یا تا وقتی که کمی منجمد شود داخل فریز بگذارید. سپس با استفاده از یک چاقوی تیز تا حد ممکن فیله را نازک نازک برش دهید.

۲. در این فاصله رازیانه و کرفس را نازک نازک برش دهید و آن‌ها را با سایر مواد اولیه، داخل کاسه‌ی متوسطی مخلوط کنید.

۳. برش‌های کارپاچیو را در یک لایه داخل بشقاب مخصوص سرو بچینید، از سالاد فِنل روی آن بریزید. در صورت تمایل آن را با برش‌های نان سرو کنید.

- در هر پرس ۲۴/۴ گرم چربی و ۱۳۷۹ کیلوژول (۳۳۰ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه (به اضافه زمان نگهداری در فریزر)



زیتون‌های گرم با سیر، چیلی و اورگانو

مواد لازم برای ۸ نفر

روغن زیتون	۳/۴ پیمانه (۱۸۰ میلی‌لیتر)
چیلی قرمز و تازه بلند، نازک برش دهید	۱ عدد
سیر، نازک برش دهید	۱ حبه
برگ اورگانو تازه و درشت خرد شده	۱/۴ پیمانه
زیتون سیاه	۲۵۰ گرم
زیتون سبز	۲۵۰ گرم

طرز تهیه:

۱. روغن زیتون را با چیلی، سیر و اورگانو به آرامی داخل یک ماهی‌تابه بزرگ داغ کنید تا گرم شوند و عطر آن‌ها بلند شود.

۲. زیتون‌ها را اضافه کنید، ماهی‌تابه را تکان دهید تا زیتون‌ها کاملاً داغ شوند.

۳. در صورت تمایل، زیتون‌ها را با گریسینی(چوب‌های نازک نان ایتالیایی) سرو کنید.

- در هر پرس ۲۱ گرم چربی و ۹۷۴ کیلوژول (۲۳۳ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه   زمان پخت: ۵ دقیقه



فریتاتا با دو رویه

مواد لازم برای ۸ نفر

روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
پیاز قرمز ریز خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
برگ جعفری تازه و درشت خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
پنیر پارمسان ریز رنده شده	۲ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ، کمی زده شود	۱۰ عدد
کره	۲۰ گرم
سیر له شده	۲ حبه
قارچ دکمه‌ای	۸ عدد (۱۰۰ گرم)
آرتیشو (کنگرفرنگی) نصف شوند	۴ عدد
فلفل دلمه‌ای کبابی، نازک برش داده شود	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۵۰ گرم)

■ طرز تهیه:

۱. روغن را داخل ماهی‌تابه‌ی متوسطی داغ کنید، پیاز را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا پیاز نرم شود. نیمی از جعفری‌ها را به آن اضافه کنید و هم بزنید.

۲. پنیر و تخم‌مرغ‌ها را داخل کاسه‌ی متوسطی با هم مخلوط کنید. این مخلوط را داخل ماهی‌تابه بریزید. روی ماهی‌تابه را با کاغذ آلومینیوم بپوشانید. حدود ۸ دقیقه یا تا وقتی که تخم‌مرغ‌ها بسته شوند، آن را روی حرارت کم بگذارید تا بپزد.

۳. ماهی‌تابه را تحت حرارت گریل از قبل داغ شده قرار دهید تا روی فریتاتا کمی سرخ شود و خود را بگیرد. فریتاتا را روی یک تخته برگردانید.

۴. در این فاصله، کره را داخل ماهی‌تابه‌ی کوچکی داغ کنید. سیر و قارچ را در آن تفت دهید تا فقط نرم شوند، باقی‌مانده جعفری را اضافه کنید و هم بزنید.

۵. فریتاتا را به ۱۶ برش سه گوش تقسیم کنید. برش‌های آن را روی دیس مخصوص سرو بچینید. روی نیمی از آن‌ها را با مخلوط قارچ و نیمی دیگر را با مخلوط آرتیشو و فلفل دلمه‌ای بپوشانید و سرو کنید.

■ در هر پرس ۱۴/۴ گرم چربی و ۷۳۶ کیلوژول (۱۷۶ کالری) انرژی موجود است.

■ زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه — زمان پخت: ۲۰ دقیقه

ترشی بادمجان

مواد لازم برای تهیه‌ی ۴ پیمانه

بادمجان ریز	۱۰ عدد (۶۰۰ گرم)
نمک درشت آشپزخانه	مقداری
سرکه سفید	۱ لیتر (۴پیمانه)
آب	۵۰۰ میلی‌لیتر (۲ پیمانه)
نمک اضافی	۲ قاشق چای‌خوری
پودر آویشن	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
سیر نازک برش داده شده	۱ حبه
فلفل قرمز تازه، تخم آن‌ها خارج شده و خرد شود	۱ عدد کوچک
فلفل سیاه خرد شده	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
روغن زیتون داغ	$1\frac{1}{2}$ پیمانه (۳۷۵ میلی‌لیتر)

- در هر پرس ۱۲/۷ گرم چربی و ۵۱۲ کیلوژول (۱۲۲ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه (به اضافه زمان استراحت)
زمان پخت: ۵ دقیقه

طرز تهیه:

۱. بادمجان‌ها را از طول چهار قسمت کنید، آن‌ها را داخل صافی بریزید و نمک را روی آن‌ها بپاشید و یک ساعت بگذارید بماند. بادمجان‌ها را زیر آب سرد بشویید و آن‌ها را روی کاغذ خشک کن بگذارید تا خشک شوند.

۲. سرکه، آب و نمک اضافی را داخل قابلمه‌ی متوسطی بریزید و روی حرارت بگذارید تا داغ شوند (جوش نیاید). بادمجان‌ها را اضافه کنید، در قابلمه را نگذارید و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه آرام آرام بجوشد. سپس محتویات قابلمه را داخل آبکش بریزید و آب خارج شده از آن را دور بریزید.

۳. آویشن، سیر، فلفل‌ها و روغن داغ را داخل کاسه‌ی نسوزی با هم مخلوط کنید. بادمجان‌ها را به شکل ایستاده داخل شیشه‌ای با در واشردار قرار دهید. (حجم شیشه یک لیتر یا ۴ پیمانه باشد) با دقت از مخلوط روغن روی بادمجان‌ها بریزید تا روی آن‌ها را بپوشاند، بین بادمجان‌ها تا در ظرف یک فضای یک سانتی‌متری وجود داشته باشد. در ظرف را در همان حال که داغ است محکم ببندید.

نکته: این ترشی را حداکثر تا ۳ ماه می‌توانید در یخچال نگه دارید.

ترشی قارچ

مواد لازم برای ۱ لیتر (۴ پیمانه)

سرکه سفید	۱ لیتر (۴ پیمانه)
آب	۲ پیمانه (۵۰۰ میلی‌لیتر)
نمک	۲ قاشق چای‌خوری
قارچ دکمه‌ای	۸۰۰ گرم
جعفری خشک	۲ قاشق چای‌خوری
پودر آویشن	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
سیر، نازک برش داده شده	۱ حبه
دانه فلفل سیاه خرد شده	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
روغن زیتون داغ	تقریباً $\frac{1}{2}$ پیمانه (۳۷۵ میلی‌لیتر)

- درهر پرس ۱۰/۸ گرم چربی و ۴۵۲ کیلوژول (۱۰۸ کالری) وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه زمان پخت: ۵ دقیقه

طرز تهیه:

۱. سرکه، نمک و آب را داخل قابلمه‌ی متوسطی داغ کنید (جوش نیاید) قارچ‌ها را اضافه کنید، در قابلمه را نبندید و بگذارید پنج دقیقه آرام بجوشد. قارچ‌ها را داخل آبکش خالی کنید و آب آن را دور بریزید.

۲. قارچ‌های داغ، سبزیجات خشک، سیر و فلفل را داخل کاسه‌ی بزرگ نسوزی با هم مخلوط کنید. قارچ‌ها را داخل یک شیشه‌ی دردار یک لیتری قرار دهید. روی قارچ‌ها به مقدار کافی روغن بریزید تا کاملاً روی آن‌ها را بپوشاند. فاصله‌ی بین قارچ‌ها تا سر شیشه را یک سانتی‌متر فضای خالی بگذارید. در شیشه را درحالی که داغ است محکم ببندید.

نکته: این ترشی را حداکثر تا ۳ ماه می‌توانید در یخچال نگه دارید.





بروشتا با رویه بادمجان و زیتون

مواد لازم برای ۴ نفر

روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
پیاز سفید کوچک، ریزخرد شود	۱ عدد (۸۰ گرم)
سیر له شده	۲ حبه
ساقه کرفس پاک شده، ریز خرد شود	۱ عدد (۱۰۰ گرم)
بادمجان کبابی، ریز خرد شود	۱۵۰ گرم
فلفل دلمه ای قرمز کبابی، ریز خرد شود	۱۵۰ گرم
زیتون سیاه بدون هسته، درست خرد شود	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۴۰ گرم)
کِبَر (caper)، آبکش شود	۱ قاشق غذاخوری
بادام زمینی بو داده	۲ قاشق غذاخوری
ریحان تازه، خرد شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه
نان تست	یک عدد (۳۵۰ گرم)
روغن زیتون اضافی	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱. روغن را داخل ماهی‌تابه‌ی متوسطی داغ کنید. پیاز، سیر و کرفس را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود. این مخلوط را داخل یک کاسه‌ی متوسطی بریزید.

۲. بادمجان، فلفل دلمه ای، زیتون ها، کِبَر، بادام زمینی و ریحان را به این کاسه اضافه کنید.

۳. نان را به هشت برش تقسیم کنید. با قلم‌مو از روغن زیتون اضافی به یک طرف از برش‌های نان بمالید، هر دو طرف نان‌ها را داخل فر برشته کنید.

۴. روی نان‌های تست شده، مخلوط بادمجان را قرار دهید و در صورت تمایل چند برگ ریحان تازه روی هر کدام قرار دهید و سرو کنید.

- در هر پرس ۳۳/۵ گرم چربی و ۲۳۶۲ کیلوژول (۵۶۵ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه   زمان پخت: ۱۰ دقیقه



پنیر ریکوتای پخته با طعم سبزیجات

مواد لازم برای ۸ نفر

ریکوتا	۱ کیلوگرم
آویشن تازه و ریز خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
سیر له شده	۲ حبه
تخم‌مرغ، کمی زده شود	۲ عدد
ساقه خرد شده سیر تازه	۱ قاشق غذاخوری
پوست لیموی ریز رنده شده	۱ قاشق غذاخوری

- در هر پرس ۱۵/۵ گرم چربی و ۸۵۳ کیلوژول (۲۰۴ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه زمان پخت: ۱ ساعت (به اضافه زمان سرد کردن)

طرز تهیه:

۱. فر را از قبل تا دمای متوسط (۱۸۰ درجه سانتی‌گراد) داغ کنید. قالب گرد گودی را به قطر ۲۰ سانتی‌متر چرب کنید، کف قالب را با کاغذ مخصوص شیرینی پزی بپوشانید.

۲. پنیر را با آویشن، سیر، تخم‌مرغ، ساقه خرد شده سیر تازه و پوست لیمو داخل کاسه‌ی بزرگی خوب مخلوط کنید. با قاشق این مخلوط را داخل قالب آماده شده بریزید.

۳. روی قالب را نپوشانید و آن را حدود ۱ ساعت یا تا وقتی که کمی سرخ و سفت شود، داخل فر بگذارید تا بپزد. پس از آماده شدن آن را در همان قالب بگذارید تا خنک شود.

نکته: ریکوتای پخته را می‌توان به شکل سر پوشیده تا سه روز در یخچال نگهداری کرد.

سوپ‌ها

مینسترونی میلانی

انواع بسیار زیادی از مینسترونی در مناطق مختلف ایتالیا وجود دارد، این دستورالعمل بر اساس یک سوپ فصلی در میلان ساخته می‌شود، تهیه شده است. به نظر می‌رسد که میلان با زمستان‌های سردش جایی است که چنین سوپی را طلب می‌کند. برای غلیظ کردن این سوپ به جای پاستا یا نان از برنج استفاده می‌شود.

مواد لازم برای ۶ نفر

لوبیا قرمز	$\frac{1}{3}$ پیمانه (۱۳۰ گرم)
استخوان گوشت گوساله	۱ کیلوگرم
پیاز قرمز درشت خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
ساقه کرفس خرد شده	۱ عدد (۱۰۰ گرم)
دانه فلفل سیاه	۱ قاشق چای‌خوری
برگ بو	۱ عدد
هویج درشت خرد شده	۳ عدد متوسط (۳۶۰ گرم)
آب	۴ لیتر (۱۶ پیمانه)
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
پیاز سفید درشت خرد شده	۱ عدد بزرگ (۲۰۰ گرم)
سیر له شده	۳ حبه
گوجه فرنگی، پوست آن را بگیرید و درشت خرد کنید	۴ عدد کوچک (۳۶۰ گرم)
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
ساقه کرفس (اضافی)درشت خرد شده	۲ عدد (۲۰۰ گرم)
سیب‌زمینی درشت خرد شده	۲عدد متوسط (۴۰۰ گرم)
کلم درشت خرد شده	۱ عدد کوچک (۶۰۰ گرم)
کدو خورشتی درشت خرد شده	۲ عدد متوسط (۲۴۰ گرم)
برنج	$\frac{1}{2}$ پیمانه (۱۰۰ گرم)
برگ جعفری تازه و ریز خرد شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه
برگ ریحان تازه و ریز خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱. لوبیا را داخل کاسه‌ای خیس کنید و یک شب بگذارید بماند، سپس آن را آب‌کش کنید و زیر شیر آب سرد بگیرید.

۲. فر را از قبل تا دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید.

۳. استخوان‌ها و پیاز را روی سینی فر بچینید، روی سینی را نپوشانید و به مدت ۳۰ دقیقه بگذارید برشته شوند. استخوان و پیاز را با کرفس، دانه فلفل، برگ بو و یک سوم از هویج و آب در قابلمه‌ی بزرگی مخلوط کنید. قابلمه را روی اجاق بگذارید تا جوش آید، سپس حرارت اجاق را کم کنید، در قابلمه را بردارید و ۲ ساعت بگذارید آرام آرام بجوشد. آب گوشت را از داخل یک صافی روی کاسه بزرگی رد کنید محتویات جامد داخل صافی را دور بریزید. اجازه دهید آب گوشت خنک شود سپس روی آن را بپوشانید و در یخچال بگذارید تا سرد شود.

۴. روغن را داخل قابلمه‌ی بزرگی داغ کنید، پیاز سفید و سیر را داخل آن تفت دهید تا پیاز نرم شود. چربی جمع شده روی آب گوشت را بگیرید و دور بریزید. آب گوشت، گوجه فرنگی، لوبیاها و رب گوجه را داخل قابلمه بریزید. کرفس اضافه، سیب‌زمینی و باقی‌مانده هویج را هم اضافه کنید. بگذارید جوش آید، سپس حرارت اجاق را کم کنید در قابلمه را ببندید و حدود ۴۰ دقیقه یا تا وقتی که لوبیاها نرم شوند بگذارید آرام آرام بجوشد.

۵. کلم، کدو و برنج را اضافه کنید، در قابلمه را بردارید و بگذارید حدود ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که برنج نرم شود آرام بجوشد. درست قبل از سرو جعفری و ریحان را اضافه کنید و هم بزنید.

- در هر پرس ۳/۶ گرم چربی و ۷۹۰ کیلوژول (۱۸۹ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۴۰ دقیقه (به اضافه زمان استراحت و زمان نگهداری در یخچال)

  زمان پخت: ۳ ساعت و ۳۵ دقیقه





سوپ لوبیای توسکانی

مواد لازم برای ۶ نفر

روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
پیاز قرمز درشت خرد شده	۳ عدد متوسط (۴۵۰ گرم)
سیر له شده	۲ حبه
ژامبون خرد شده	۲۰۰ گرم
هویج درشت خرد شده	۲ عدد متوسط (۲۴۰ گرم)
ساقه کرفس پاک شده و درشت خرد شده	۲ عدد (۲۰۰گرم)
گوجه فرنگی کنسروی	۲ قوطی ۴۰۰ گرمی
کلم برگ درشت خرد شده	۳۷۵ گرم
کدو خورشتی درشت خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۲۰ گرم)
آویشن تازه	۲ شاخه
آب گوشت	۲ پیمانه (۵۰۰ میلی‌لیتر)
آب	۲ لیتر (۸ پیمانه)
لوبیای کنسروی، داخل آب‌کش بریزید و زیر شیر آب سرد بگیرید	۴۰۰ گرم

طرز تهیه:

۱. روغن را در قابلمه‌ی بزرگی داغ کنید. پیاز، سیر و ژامبون را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا پیاز نرم شود.

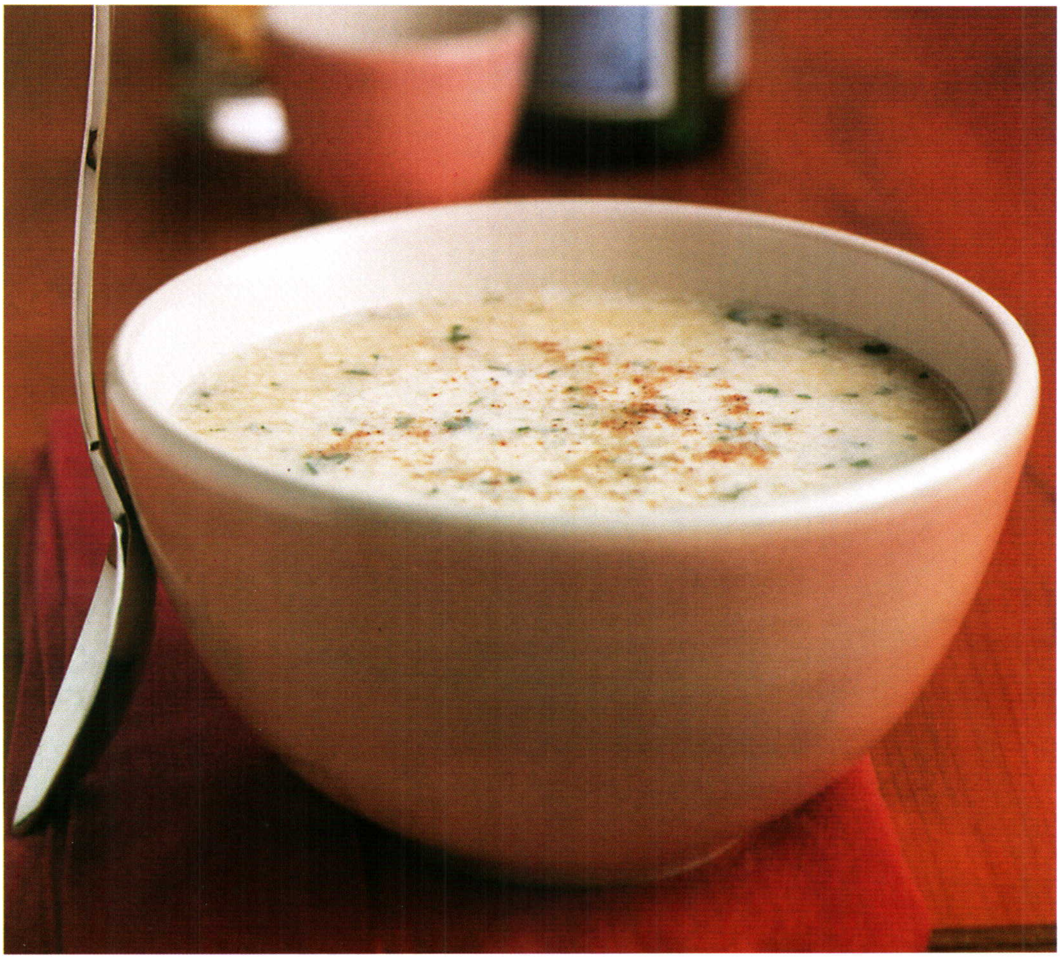
۲. هویج، کرفس، گوجه کنسروی آبکش شده، کلم، کدو، آویشن، آب و آب گوشت را اضافه کنید. بگذارید جوش آید سپس حرارت را کم کنید در قابلمه را بردارید و بگذارید ۲ ساعت آرام بجوشد.

۳. لوبیاها را اضافه کنید و همان‌طور در آن را باز بگذارید تا ۲۰ دقیقه آرام بجوشد.

۴. در این فاصله نان‌ها را تُست کنید. درون هرکاسه‌ی سرو یک برش نان قرار دهید و روی آن سوپ بریزید. در صورت تمایل کمی از روغن زیتون اضافی روی هر کاسه بپاشید.

- در هر پرس ۸/۹ گرم چربی و ۱۲۷۲ کیلوژول (۳۰۴ کالری) انرژی وجود دارد.

- زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه   زمان پخت: ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه



سوپ استراچیاتلا

ترجمه‌ی استراچیاتلا به فارسی می‌شود رشته‌ها یا کاغذپاره‌ها. نام این سوپ خوشایند با مستماست، زیرا وقتی که مخلوط پنیر پارمزان و تخم‌مرغ را به سوپ داغ اضافه می‌کنیم، رشته‌رشته و بریده‌بریده می‌شوند.

مواد لازم برای ۶ نفر

تخم‌مرغ	۵ عدد
پنیر پارمسان ریز رنده شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۴۰ گرم)
آب مرغ	۱/۵ لیتر (۶ پیمانه)
برگ جعفری تازه و خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
جوز هندی آسیاب شده	یک نوک انگشت

طرز تهیه:

۱. تخم‌مرغ‌ها و پنیر را کمی با هم بزنید تا مخلوط شوند.
۲. آب مرغ را در قابلمه‌ی بزرگی جوش بیاورید. قابلمه را از روی حرارت بردارید، مخلوط تخم‌مرغ را کم کم به آن اضافه کنید و دائماً آن را هم بزنید.
۳. این مخلوط را دوباره روی اجاق بگذارید تا آرام آرام بجوشد، حدود ۵ دقیقه یا تا وقتی که مخلوط تخم‌مرغ به شکل تکه‌تکه‌های ریز درآید. جعفری و جوز هندی را به آن اضافه کنید و هم بزنید.

- در هر پرس ۶/۹ گرم چربی و ۶۰۶ کیلوژول (۱۴۵ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه   زمان پخت: ۱۰ دقیقه



سوپ غذاهای دریایی با گرمولاتا

مواد لازم برای ۶ نفر

استخوان ماهی	۲ کیلوگرم
پیاز قرمز درشت خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
هویج درشت خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۲۰ گرم)
ساقه کرفس پاک شده، درشت خرد شده	۲ عدد (۱۵۰ گرم)
آب	۴ لیتر (۱۶ پیمانه)
دانه فلفل سیاه	۸ عدد
برگ بو	۲ عدد
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
پیاز قرمز (اضافی) درشت خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
سیر له شده	۲ حبه
گوجه فرنگی خرد شده	۵ عدد متوسط (۹۵۰ گرم)
شکر سفید	۳ قاشق چای‌خوری
گوجه فرنگی کنسروی	یک قوطی ۴۰۰ گرمی
رب گوجه فرنگی	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه (۶۰ گرم)
دم لابستر خام، پوست آن را بگیرید و درشت خرد کنید	۲ عدد متوسط (۷۵۰ گرم)
فیله ماهی سفید (بی استخوان) درشت خرد شده	۴۰۰ گرم

مواد گرمولاتا

سیر ریز خرد شده	۱ حبه
پوست لیمو ریز خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
برگ جعفری تازه و ریز خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

■ طرز تهیه:

۱. استخوان ماهی، پیاز، هویج، کرفس، آب، دانه فلفل و برگ بوها را داخل کاسه بزرگی با هم مخلوط کنید. قابلمه را روی حرارت بگذارید تا جوش آید، سپس حرارت را کم کنید، در قابلمه را بردارید و بگذارید ۲۰ دقیقه آرام آرام بجوشد. آب ماهی را روی کاسه بزرگی از صافی عبور دهید. استخوان‌ها و سبزیجات باقی‌مانده در صافی را دور بریزید.
۲. روغن را داخل قابلمه‌ی بزرگی داغ کنید. پیاز اضافی و سیر را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود. گوجه‌های خرد شده و شکر را اضافه کنید و هم بزنید و بگذارید حدود ۱۰ دقیقه یا تا وقتی که گوجه‌ها نرم شوند، بپزد. گوجه‌های کنسروی را آبکش و له کنید و آن را داخل قابلمه بریزید و هم بزنید، رب گوجه را هم اضافه کنید. بگذارید تا جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید، در قابلمه را بردارید و بگذارید حدود ۵ دقیقه یا تا وقتی که مخلوط کمی غلیظ شود آرام بجوشد. گهگاه آن را هم بزنید. آب ماهی را اضافه کنید و آن را جوش آورید. حرارت را کم کنید و در قابلمه را بردارید و بگذارید ۲۰ دقیقه آرام‌آرام بجوشد. سپس ۱۰ دقیقه بگذارید تا خنک شود.
۳. گرمولاتا را تهیه کنید. مخلوط گوجه دار را در چند نوبت درون غذاساز یا مخلوط‌کن هم بزنید تا به شکل پوره درآید. سپس آن را به همان قابلمه برگردانید و بگذارید بجوشد. لابستر و ماهی را به آن اضافه کنید و هم بزنید و حدود پنج دقیقه یا تا وقتی که غذاهای دریایی نرم شوند بگذارید بپزد.
۴. سوپ را داخل کاسه‌های سوپ بریزید و روی هر کاسه از گرمولاتا بپاشید.

طرز تهیه گرمولاتا:

همه‌ی مواد اولیه آن را داخل کاسه کوچکی با هم مخلوط کنید.

■ در هر پرس ۶/۶ گرم چربی و ۱۲۳۲ کیلوژول (۲۹۵ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه — زمان پخت: ۱ ساعت و ۲۰ دقیقه

پاســـتا

اسپاگتی ناپلی

مواد لازم برای ۲ نفر

گوجه فرنگی کنسروی	۲ تا ۴۰۰ گرمی
کره	۳۰ گرم
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
سیر له شده	۲ حبه
ریحان تازه خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
جعفری تازه و خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
اسپاگتی	۲۵۰ گرم

■ طرز تهیه:

۱. گوجه فرنگی‌ها را با آبشان از یک الک عبور دهید تا له شوند.

۲. کره و روغن را داخل قابلمه‌ی بزرگی داغ کنید، سیر را اضافه کنید و ۱ دقیقه تفت دهید. گوجه‌ی پوره شده را اضافه کنید. بگذارید تا بجوشد و حرارت را کم کنید. در قابلمه را بردارید و حدود ۴۰ دقیقه یا تا وقتی که مقدار سس نصف شود بگذارید آرام آرام بجوشد. ریحان و جعفری را اضافه کنید و هم بزنید.

۳. در این فاصله، پاستا را داخل یک قابلمه‌ی بزرگ محتوی آب جوش بریزید، در قابلمه را بردارید و بگذارید فقط تا وقتی که پاستا نرم می‌شود، بپزد. سپس داخل آب کش بریزید بعد پاستا را با سس مخلوط کنید.

■ در هر پرس ۲۳/۶ گرم چربی و ۲۷۵۰ کیلوژول (۶۵۸ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه　　زمان پخت: ۴۵ دقیقه





فتوچینی

مواد لازم برای ۴ نفر

ژامبون گوشت یا مرغ درشت خرد شده	۲۸۰ گرم
فتوچینی	۳۷۵ گرم
خامه	۱ پیمانه (۲۵۰ میلی‌لیتر)
پنیر پارمسان رنده شده	$\frac{1}{2}$ پیمانه (۳۰ گرم)
پیازچه تازه خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

- در هر پرس ۳۴/۲ گرم چربی و ۲۷۶۲ کیلوژول (۶۶۱ کالری) انرژی موجود است.
- زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه   زمان پخت: ۱۰ دقیقه

طرز تهیه:

۱. ژامبون‌ها را درون یک ماهی‌تابه‌ی کوچک داغ تفت دهید تا ترد شوند، سپس آن‌ها را روی کاغذ خشک کن (حوله‌ی کاغذی) قرار دهید تا روغن‌شان گرفته شود.

۲. در این فاصله فتوچینی‌ها را داخل یک قابلمه‌ی بزرگ آب جوش (در باز) بریزید تا نرم شوند سپس آن‌ها را آب‌کش کنید.

۳. پاستای داغ را داخل کاسه‌ی بزرگی با خامه، پنیر و ژامبون مخلوط کنید و پیازچه را روی آن بپاشید.

نکته: استفاده از پنیر رومانو به جای پارمسان را امتحان کنید.



پاستا با قارچ

مواد لازم برای ۴ نفر

روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
پیاز قرمز، نازک برش دهید	۱ عدد بزرگ (۲۰۰ گرم)
سیر له شده	۲ حبه
قارچ خرد شده	۲۵۰ گرم
چیلی قرمز و تازه، نازک برش دهید	۱ عدد کوچک
سس گوجه‌ی پاستا	یک بطری ۶۰۰ گرمی
ماءالشعیر	$\frac{2}{3}$ پیمانه (۱۶۰ میلی‌لیتر)
ماکارونی لوله‌ای	۵۰۰ گرم
زیتون بدون هسته از طول چهار قسمت شود	$\frac{2}{3}$ پیمانه (۱۱۰ گرم)
جعفری تازه و خردشده	$\frac{1}{4}$ پیمانه

■ طرز تهیه:

۱. روغن را در قابلمه‌ی بزرگی داغ کنید، پیاز و سیر را تفت دهید تا پیاز نرم شود قارچ و چیلی را هم اضافه کنید و ۲ دقیقه تفت دهید. سس گوجه و ماءالشعیر را اضافه کنید و هم بزنید. بگذارید جوش بیاید سپس حرارت را کم کنید، در قابلمه را بردارید و حدود ۵ دقیقه یا تا وقتی که سس کمی غلیظ شود بگذارید آرام آرام بجوشد.

۲. در این فاصله پاستا را داخل قابلمه بزرگ آب جوشی بریزید در قابلمه را نبندید و بگذارید بجوشد تا پاستا نرم شود، سپس آن را داخل آب‌کش بریزید.

۳. پاستا را با بقیه‌ی مواد اولیه به سس اضافه کنید. آن‌ها را زیر و رو کنید تا باهم مخلوط شوند.

■ در هر پرس ۸/۱ گرم چربی و ۲۶۵۶ کیلوژول (۶۵۴ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه   زمان پخت: ۱۵ دقیقه



لازانیای بلونیایی

این روش پخت لازانیا به طور سنتی در بلونیا ساخته می‌شود - در این روش از جگر مرغ و شیر برای تهیه‌ی سس لازانیا استفاده می‌شود .

مواد لازم برای ۸ نفر

روغن زیتون	۲ قاشق چای‌خوری
پیاز سفید، ریز خرد شده	۱ عدد بزرگ (۲۰۰ گرم)
هویج، ریز خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۲۰ گرم)
ساقه کرفس پاک شده و خرد شده	۲ عدد (۲۰۰ گرم)
گوشت گوساله چرخ کرده	۱ کیلوگرم
جگر پاک شده مرغ، ریز خرد شده	۱۵۰ گرم
شیر	۲ پیمانه (۵۰۰ میلی‌لیتر)
کره	۶۰ گرم
آب گوشت	۲ پیمانه (۵۰ میلی‌لیتر)
آب انگور قرمز	۱ پیمانه (۲۵۰ میلی‌لیتر)
گوجه فرنگی کنسروی، پوره شده	یک قوطی ۴۱۰ گرمی
رب گوجه فرنگی	۲قاشق غذاخوری
جعفری تازه و خردشده	$\frac{1}{4}$ پیمانه
پنیر پارمسان رنده شده	۲ پیمانه (۱۶۰ گرم)
لازانیا	۲ بسته ۵۰۰ گرمی

مواد سس سفید

کره	۱۲۵ گرم
آرد معمولی	$\frac{3}{4}$ پیمانه (۱۱۰ گرم)
شیرداغ	۵پیمانه (۱/۲۵ لیتر)

■ طرز تهیه:

۱. روغن را داخل قابلمه‌ی بزرگی داغ کنید، پیاز، هویج و کرفس را در آن تفت دهید تا سبزیجات نرم شوند. گوشت و جگر مرغ را اضافه کنید و تفت دهید تا این‌که گوشت فقط تغییر رنگ دهد. شیر و کره را به آن اضافه کنید و گهگاه هم بزنید تا حجم مایع تقریباً نصف شود. آب گوشت، آب انگور، پوره گوجه فرنگی و رب گوجه را اضافه کنید. در قابلمه را نگذارید و بگذارید $1\frac{1}{2}$ ساعت آرام آرام بجوشد. قابلمه را از روی اجاق بردارید. جعفری را اضافه کنید و هم بزنید.

۲. در این فاصله خمیر پاستا را آماده کنید.

۳. فر را از قبل تا دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. یک ظرف پخت مستطیل شکل به ابعاد ۳۵ × ۲۶ (سانتی‌متر) را خوب چرب کنید.

۴. سس سفید را تهیه کنید. حدود $\frac{1}{2}$ پیمانه از سس سفید را کف ظرف بریزید. ورق پاستا کف ظرف بچینید. $\frac{1}{4}$ از سس گوشت، $\frac{1}{4}$ پیمانه از پنیر و حدود ۱ پیمانه از باقی‌مانده سس سفید را روی پاستا بریزید. به چیدن لایه‌های لازانیا به همین ترتیب ادامه دهید، به نحوی که با ورق پاستا شروع شود و با سس سفید خاتمه یابد. به‌طورکلی در آخر چهار لایه خواهید داشت. در آخر روی لازانیا باقی‌مانده پنیر را بریزید.

۵. ظرف لازانیا را حدود ۴۰ دقیقه یا تا وقتی که روی آن کمی سرخ شود، داخل فر قرار دهید. پانزده دقیقه بگذارید بماند و سپس آن را بردارید.

■ روش آماده‌سازی خمیر پاستا:

پاستاها را داخل قابلمه بزرگ محتوی آب جوش بریزید کمی روغن و نمک به آن اضافه کنید و بگذارید بجوشد تا نرم شود. سپس آن‌ها را داخل آب‌کش بریزید و زیر شیر آب سرد بگیرید و یکی یکی از هم جدا کنید.

طرز تهیه سس سفید:

کره را داخل قابلمه متوسطی آب کنید، آرد را اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط به شکل خمیر نرم و صافی درآید. بتدریج شیر را به آن اضافه کنید و هم بزنید و بگذارید بجوشد. به هم‌زدن ادامه دهید تا سس بجوشد و غلیظ شود.

■ در هرپرس ۵۳/۱ گرم چربی و ۳۶۷۵ کیلوژول (۸۷۴ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۱ ساعت و ۱۵ دقیقه (به اضافه زمان استراحت)

زمان پخت: ۴۵ دقیقه

نکته: از ورقه‌های لازانیای تازه می‌توانید به جای نمونه‌ی خشک آن استفاده کنید، سس پاستای بلونیایی را می‌توان با اسپاگتی هم سرو کرد.



پاستا با سبزیجات کبابی و سس ریحان

مواد لازم برای ۴ نفر

بادمجان نازک برش خورده	۱ عدد بزرگ (۵۰۰ گرم)
کدو خورشتی، ضخیم برش دهید	۲ عدد بزرگ (۳۰۰ گرم)
گوجه چری (گیلاسی)	۲۵۰ گرم
برگ ریحان تازه	۱ پیمانه

مواد سس ریحان

زیتون سیاه بدون هسته	$2\frac{1}{2}$ پیمانه (۳۰۰ گرم)
کِبَر (caper) آبکش کنید	۲ قاشق غذاخوری
سیر چهار قسمت شده	۱ حبه
برگ ریحان تازه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	$\frac{1}{3}$ پیمانه (۱۰ میلی‌گرم)

طرز تهیه:

۱. سس ریحان را تهیه کنید.
۲. بادمجان، کدو و گوجه فرنگی‌ها را روی باربیکیو یا تحت حرارت گریل کبابی کنید.
۳. در این فاصله پاستا را داخل یک قابلمه‌ی بزرگ آب جوش بریزید. در قابلمه را نبندید تا نرم شوند سپس آن‌ها را آب‌کش کنید.
۴. پاستای داغ را با سبزیجات داخل یک کاسه بریزید. سس ریحان و ریحان‌ها را به آن اضافه کنید و به آرامی هم بزنید تا مخلوط شوند.

طرز تهیه‌ی سس ریحان:

همه‌ی مواد اولیه‌ی آن را داخل غذاساز یا مخلوط کن بریزید وهم بزنید تا صاف و یکدست شود.

- در هر پرس ۲۰/۷ گرم چربی و ۲۵/۴ کیلوژول (۵۹۹ کالری) انرژی موجود است.
- زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه   زمان پخت: ۲۵ دقیقه



پاستا با سس قارچ و ژامبون

مواد لازم برای ۴ نفر

پاستای صدفی شکل	۳۷۵ گرم
کره	۶۰ گرم
ژامبون ریزخرد شده	۱۳۵ گرم
قارچ نازک برش داده شده	۱۵۰ گرم
سیر له شده	۱ حبه
فلفل سیاه خرد شده	۱ قاشق چای‌خوری
خامه	۳۰۰ میلی‌لیتر
پنیر پارمسان رنده شده	$\frac{1}{2}$ پیمانه (۴۰ گرم)

طرز تهیه:

۱. پاستا را داخل یک قابلمه بزرگ آب جوش بریزید تا نرم شود، در قابلمه را نبندید. سپس آن را آب‌کش کنید.

۲. کره را داخل یک تابه‌ی متوسط آب کنید ژامبون‌ها را ۵ دقیقه داخل آن تفت دهید. قارچ و سیر را اضافه کنید و ۳ دقیقه تفت دهید.

۳. فلفل و خامه را اضافه کنید، در تابه را بردارید و بگذارید آرام حدود ۵ دقیقه بجوشد تا این‌که حجم سس به نصف کاهش یابد.

۴. پنیر را اضافه کنید و روی حرارت پایین آن را حدود ۲ دقیقه هم بزنید تا پنیر آب شود. پاستا و این سس را داخل کاسه‌ی بزرگی با هم مخلوط کنید.

- در هر پرس ۵۲/۷ گرم چربی و ۲۲۳۲ کیلوژول (۵۳۴ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه   زمان پخت: ۱۰ دقیقه



اسپاگتی سیر و فلفل با خرده نان

مواد لازم برای ۴ نفر

اسپاگتی	۳۷۵ گرم
روغن زیتون	$\frac{۱}{۳}$ پیمانه (۸۰ میلی‌لیتر)
کره	۵۰ گرم
سیر له شده	۴ حبه
چیلی قرمز، تخم آن‌ها را خارج و ریز خرد کنید	۴ عدد کوچک و تازه
خرده نان بیات	۲ پیمانه (۱۴۰ گرم)
برگ جعفری تازه و خردشده	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه
پوست لیموی ریز رنده شده	۲ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

۱. پاستا را داخل یک قابلمه بزرگ آب جوش بریزید تا نرم شود، در قابلمه را نبندید سپس آن را آب‌کش کنید.
۲. در این فاصله نصف روغن زیتون و کره را داخل یک تابه‌ی بزرگ داغ کنید تا کره آب شود. سیر، چیلی و خرده نان‌ها را اضافه کنید و هم بزنید تا خرده نان‌ها کمی سرخ و برشته شوند.
۳. پاستای داغ و آب‌کش شده را داخل کاسه‌ی بزرگی بریزید، مخلوط خرده نان، جعفری، پوست لیمو و باقی‌مانده روغن را با آن مخلوط و سرو کنید.

- در هر پرس ۳۰/۹ گرم چربی و ۲۹۱۶ کیلوژول (۶۹۷ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه   زمان پخت: ۱۰ دقیقه



کانِلونی مرغ و ژامبون

مواد لازم برای ۸ نفر

کره	۵۰ گرم
آرد معمولی	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۳۵گرم)
شیر	$\frac{2}{3}$ پیمانه (۱۶۰ میلی‌لیتر)
پنیر فونتینا، درشت رنده شود	۴۰۰ گرم
آب مرغ	۱ $\frac{1}{2}$ پیمانه (۳۷۵ میلی‌لیتر)
پنیر پارمسان رنده شده	$\frac{1}{2}$ پیمانه (۴۰ گرم)
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
پیاز قرمز ریز خرد شده	۲ عدد متوسط (۳۰۰ گرم)
سیر له شده	۳ حبه
گوشت مرغ چرخ شده	۱ کیلوگرم
گوجه فرنگی کنسروی	۸۵۰ گرم
مریم گلی تازه و خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
ماءالشعیر	$\frac{1}{2}$ پیمانه (۱۲۵ میلی‌لیتر)
رب گوجه	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۷۰ گرم)
شکرسفید	۳ قاشق چای‌خوری
لازانیای تازه	۱۲ ورق
ژامبون گوشت	۳۶۰ گرم (۲۴ ورق نازک)

■ طرز تهیه:

۱. کره را داخل قابلمه‌ی متوسطی داغ کنید. آرد را در آن تفت دهید. به‌تدریج شیر و آب مرغ را به این مخلوط اضافه کنید و هم بزنید تا این سس بجوشد و غلیظ شود. قابلمه را از روی حرارت بردارید پنیر پارمسان و $\frac{1}{4}$ از پنیر فونتینا را به آن اضافه کنید و هم بزنید.

۲. روغن را در قابلمه‌ی بزرگی داغ کنید و پیاز و سیر را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود. گوشت مرغ چرخ شده را اضافه کنید و تفت دهید تا سرخ شود. مریم گلی را به آن اضافه کنید و هم بزنید. مرغ و سس پنیر را داخل کاسه‌ی بزرگی با هم مخلوط کنید و بگذارید خنک شود.

۳. گوجه‌های کنسروی را داخل آبکش بریزید و له کنید. آن‌ها را با رب و شکر داخل همان قابلمه‌ی بزرگ مخلوط کنید. هم بزنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بپزد. سپس به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید تا خنک شود. بعد آن را در چند نوبت داخل غذاساز بریزید و هم بزنید تا مخلوط صاف و یکدستی به‌دست آید.

نکته: به جای ژامبون گوشت از هر نوع ژامبون دیگری می‌توانید استفاده کنید.

۴. فر را تا دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید.

۵. ورقه‌های لازانیا و ژامبون را از وسط به‌صورت اریب برش دهید و روی هر برش لازانیا دو تکه ژامبون قرار دهید و روی هر تکه لازانیا $\frac{1}{4}$ پیمانه از مخلوط مرغ را قرار دهید و آن را بپیچید.

۶. دو ظرف نسوز ۳ لیتری را چرب کنید. $\frac{1}{4}$ از سس گوجه آماده شده در مرحله‌ی سوم را کف این دو ظرف بریزید. داخل هر ظرف نصف تعداد رول‌های پاستا را بچینید، طرف درز دار رول‌ها به سمت پایین باشد. باقی‌مانده‌ی سس گوجه را روی رول‌ها بریزید و روی هر ظرف نیمی از باقی‌مانده‌ی فونتینا را بپاشید.

۷. ظرف‌های محتوی کانِلونی را با فویل بپوشانید و مدت ۳۰ دقیقه داخل فر بگذارید. سپس فویل روی آن‌ها را بردارید و ۱۵ دقیقه دیگر بگذارید بپزد تا پنیر روی آن، آب و برشته شود. در صورت تمایل می‌توانید آن را با سالاد و سبزیجات سبز سرو کنید.

■ در هر پرس ۴۰/۳ گرم چربی و ۲۹۹۸ کیلوژول (۷۱۷ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه   زمان پخت: ۱ ساعت و ۱۰ دقیقه

گنوچی با سه سس

مواد لازم برای ۸ نفر

سیب‌زمینی، پوست آن را نگیرید	۱ کیلوگرم
تخم‌مرغ کمی زده شده	۲ عدد
کره آب شده	۳۰ گرم
پنیر پارمسان ریز رنده شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۲۰ گرم)
آرد معمولی	۲ پیمانه (۳۰۰ گرم)

- در هر پرس ۵/۸ گرم چربی و ۱۰۷۹ کیلوژول (۲۵۸ کالری) انرژی وجود دارد.

- زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه (به اضافه زمان نگهداری در یخچال)
زمان پخت: ۲۵ دقیقه

نکته: سیب‌زمینی را باید درحالی که داغ است به پوره تبدیل کرد. اما قبل از مخلوط کردن آن با سایر مواد اولیه باید کمی آن را خنک کرد.

طرز تهیه:

۱. سیب‌زمینی‌ها را آب‌پز یا بخارپز کنید تا نرم شوند سپس داخل آب‌کش بریزید. وقتی که به اندازه کافی خنک شدند، آن‌ها را پوست بگیرید. آن‌ها را داخل یک کاسه‌ی بزرگ له کنید تخم‌مرغ‌ها، کره، پنیر پارمسان و مقدار کافی آرد برای تهیه‌ی یک خمیر سفت به آن اضافه کنید.

۲. خمیر را به هشت قسمت مساوی تقسیم کنید و روی یک سطح کمی آرد بپاشید و هر قسمت از خمیر را روی آن به شکل یک سوسیس با ضخامت ۲ سانتی‌متر باز کنید. هر خمیر سوسیس شکل را به قطعات ۲ سانتی تقسیم کنید و هر قطعه را به شکل توپ گرد کنید. سپس روی تکه‌های گرد خمیر را با چنگال خط بیندازید. بعد آن‌ها را روی یک سینی که روی آن را کمی آرد پاشیده‌اید بچینید، روی سینی را بپوشانید و آن را یک ساعت در یخچال قرار دهید.

۳. گنوچی‌ها را داخل یک قابلمه بزرگ آب جوش بریزید، در قابلمه را نبندید و حدود ۳ دقیقه یا تا وقتی که روی سطح آب شناور شوند، بگذارید بپزند. آن‌ها را با یک قاشق سوراخ‌دار از داخل آب جوش خارج کنید و روی کاغذ خشک‌کن بگذارید تا خوب خشک شود. آن‌ها را همان طور داغ با سس دلخواه خود میل کنید.

سس پستو

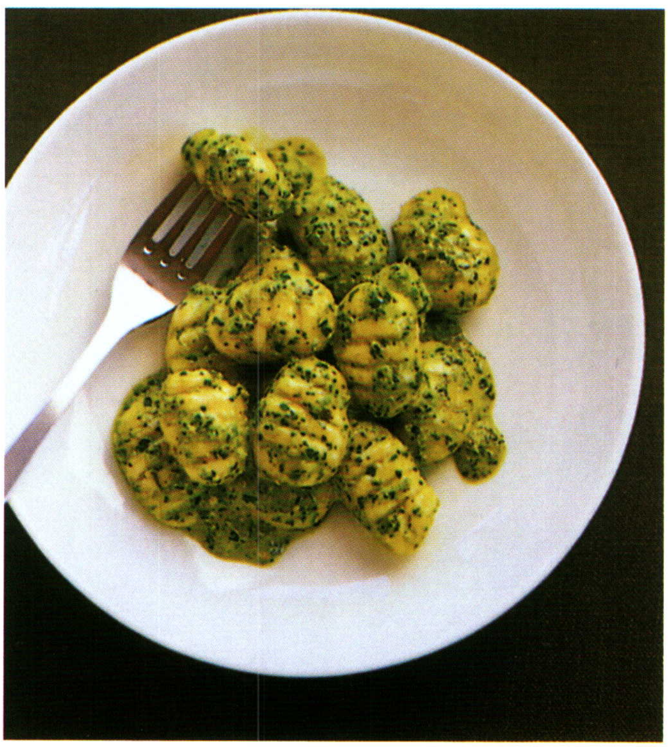
مواد لازم

سیر، چهار قسمت شده	۲ حبه
بادام زمینی بو داده	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۴۰ گرم)
پنیر پارمسان رنده شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۲۰ گرم)
برگ ریحان تازه	۱ پیمانه
روغن زیتون	$\frac{1}{3}$ پیمانه (۸۰ میلی‌لیتر)
خامه	$\frac{1}{2}$ پیمانه (۱۲۵ میلی‌لیتر)

طرز تهیه:

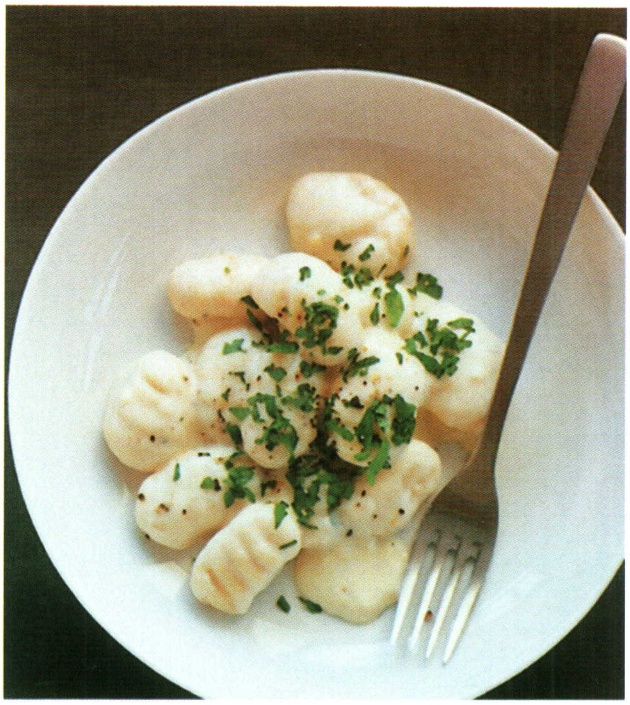
۱. سیر، بادام زمینی، پنیر و ریحان را داخل مخلوط‌کن یا غذاساز بریزید و هم بزنید تا خوب خرد شوند، درحالی که موتور دستگاه روشن است روغن را به‌تدریج به آن اضافه کنید تا پستو غلیظ شود.

۲. درست قبل از سرو، پستو را داخل قابلمه‌ی کوچکی بریزید. خامه را به آن اضافه کنید و آن را روی حرارت کم هم بزنید تا کاملاً داغ شود.



- زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه   زمان پخت: ۵ دقیقه

سس سه پنیر



مواد لازم

کره	۶۰ گرم
آرد معمولی	$\frac{۱}{۳}$ پیمانه (۵۰ گرم)
شیر	۲ پیمانه (۵۰۰ میلی‌لیتر)
خامه	۳۰۰ میلی‌لیتر
پنیر رنده شده‌ی پروولون	۶۰ گرم
پنیر فونتینا رنده شده	۷۰ گرم
پنیر گورگونزولا	۴۰ گرم

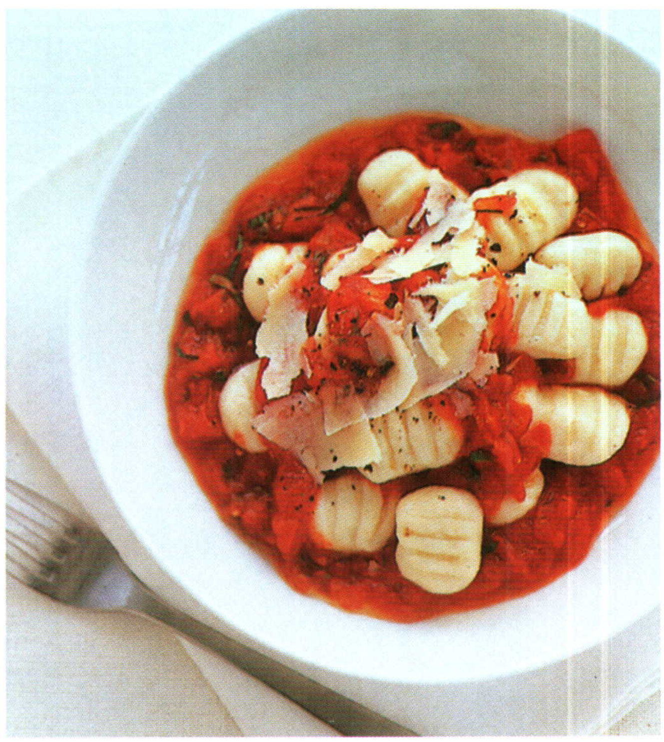
طرز تهیه:

۱. کره را داخل قابلمه متوسطی آب کنید، آرد را اضافه کنید و تفت دهید تا مخلوط آرد و کره جوش ریز بزند و کمی غلیظ شود. شیر و خامه را کم کم اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط بجوشد و غلیظ شود. سپس آن را از روی حرارت بردارید. پنیرها را اضافه کنید و هم بزنید.

نکته: این سس باید درست قبل از سرو ساخته شود.

- در هر پرس (بدون گنوچی) ۳۱/۱ گرم چربی و ۱۴۴۶ کیلوژول (۳۴۵ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه   زمان پخت: ۱۵ دقیقه

سس گوجه فرنگی



مواد لازم

روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
پیاز قرمز ریز خرد شده	۱ عدد بزرگ (۲۰۰ گرم)
سیر له شده	۲ حبه
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
گوجه فرنگی کنسروی، له شده	۲ قوطی ۴۲۵ گرمی
برگ ریحان تازه	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه

طرز تهیه:

۱. روغن را داخل قابلمه‌ای با کف سنگین داغ کنید، پیاز و سیر را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود.

۲. رب گوجه را اضافه کنید و یک دقیقه تفت دهید. گوجه‌ها را داخل آب‌کش ریخته و پس از له کردن داخل قابلمه بریزید و بگذارید جوش آید. حرارت را کم کنید در قابلمه را بردارید و حدود ۳۰ دقیقه یا تا وقتی که سس کمی غلیظ شود بگذارید آرام بجوشد. سپس ریحان را اضافه کنید و هم بزنید.

- در هر پرس (بدون گنوچی) ۵ گرم چربی و ۲۹۹ کیلوژول (۷۱ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه   زمان پخت: ۳۵ دقیقه



گنوچی سبزیحات با سس پنیر

مواد لازم برای ۶ نفر

سیب‌زمینی	۱/۲ کیلوگرم
کومارا	۱ عدد متوسط (۴۰۰ گرم)
اسفناج، پاک و خرد شده	۳۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۳ عدد
پنیر پارمسان رنده شده	$\frac{1}{2}$ پیمانه (۴۰ گرم)
آرد معمولی	۲ پیمانه (۳۰۰ گرم)
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
پنیر آبی، تکه تکه شده	۱۰۰ گرم

مواد سس پنیر

کره	۳۰ گرم
آرد معمولی	۲ قاشق غذاخوری
شیر	$2\frac{1}{2}$ پیمانه (۶۲۵ میلی‌لیتر)
خامه	$\frac{2}{3}$ پیمانه (۱۶۰ میلی‌لیتر)
پنیر گرویر ریز رنده شده	$\frac{1}{2}$ پیمانه (۵۰ گرم)

طرز تهیه:

۱. سیب‌زمینی‌ها را به روش آب‌پز یا بخارپز، بپزید تا نرم شوند، سپس آن‌ها را داخل آب‌کش بریزید. وقتی که به اندازه کافی خنک شدند آن‌ها را پوست بگیرید و درشت خرد کنید.

۲. سپس کومارا را داخل مایکروویو حدود ۸ دقیقه یا تا وقتی که نرم شود بپزید. وقتی خنک شد پوست آن را بگیرید. اسفناج‌ها را نیز آب‌پز یا بخار پز کنید تا پژمرده شوند و بعد آن‌ها را داخل آب‌کش بریزید.

۳. با استفاده از یک قاشق چوبی، سیب‌زمینی‌ها را از داخل آب‌کش روی کاسه‌ی بزرگی رد کنید. پوره سیب‌زمینی را بین سه کاسه‌ی متوسط تقسیم کنید، به هر یک از آن‌ها یک تخم‌مرغ اضافه کنید و هم بزنید تا سیب‌زمینی و تخم‌مرغ با هم مخلوط شود. با استفاده از قاشق چوبی کومارا را له کنید و از یک آب‌کش رد کنید و داخل یکی از این کاسه‌ها بریزید و هم بزنید تا با هم مخلوط شوند. پنیر پارمسان را داخل کاسه دوم بریزید و هم بزنید و اسفناج را به کاسه‌ی سوم اضافه کنید و با آن مخلوط کنید. تقریباً $\frac{1}{3}$ پیمانه از آرد را به هر کاسه اضافه کنید و خوب هم بزنید تا خمیر سفتی به‌دست آید.

۴. روی یک سطح کمی آرد بپاشید و هر قسم خمیر را روی آن به شکل یک سوسیس با ضخامت ۲ سانتی‌متر، باز کنید و هر خمیر سوسیس شکل را به قطعات ۲ سانتی برش دهید و هر یک از این قطعات را به شکل یک توپ گرد درآورید. هر گلوله خمیر را روی قسمت داخلی یک چنگال بغلتانید، با انگشت اشاره کمی روی آن فشار آورید تا به شکل یک گنوچی اصیل درآید. به نحوی که روی یک طرف آن شیار و روی طرف دیگر آن یک گودی ایجاد شود. گنوچی‌ها را در یک لایه داخل سینی‌های پوشیده شده از آرد بچینید. روی سینی‌ها را بپوشانید و آن‌ها را به مدت ۱ ساعت داخل یخچال قرار دهید.

۵. گنوچی‌ها را داخل یک قابلمه‌ی بزرگ آب جوش، سرباز حدود ۲ دقیقه یا تا وقتی که روی سطح آب شناور شوند، بپزید. آن‌ها را با یک قاشق سوراخ از داخل آب جوش خارج کنید و روی کاغذ خشک‌کن قرار دهید. سپس گنوچی‌ها را داخل کاسه‌ی بزرگی با روغن مخلوط کنید.

۶. سس پنیر را تهیه کنید. آن را روی گنوچی‌ها بریزید و آرام هم بزنید تا سس روی گنوچی‌ها را بپوشاند. گنوچی‌ها را بین شش ظرف نسوز چرب شده تقسیم کنید و پنیر آبی را روی آن‌ها بپاشید. ظرف‌ها را حدود ۳ دقیقه یا تا وقتی که پنیر روی آن‌ها کمی سرخ شود تحت حرارت گریل قرار دهید.

طرز تهیه سس پنیر:

کره را داخل قابلمه آب کنید. آرد را در آن تفت دهید تا غلیظ شود و حباب بزند. کم کم شیر و خامه را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا بجوشد و غلیظ شود. سپس آن را از روی اجاق بردارید و پنیر را اضافه کنید و هم بزنید.

- در هر پرس ۴۰/۹ گرم چربی و ۳۳۱۳ کیلوژول (۷۹۱ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۲ ساعت (به اضافه زمان نگهداری در یخچال)
زمان پخت: ۴۰ دقیقه

ریسوتو میگو و مارچوبه

مواد لازم برای ۴ نفر

شاه میگوی خام و متوسط	۵۰۰ گرم
آب مرغ	۳ پیمانه (۷۵۰ میلی‌لیتر)
آب	۳ پیمانه (۷۵۰ میلی‌لیتر)
کره	۱۰ گرم
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
پیاز قرمز، ریز خرد شده	۱ عدد کوچک (۸۰ گرم)
برنج آربوریو	۲ پیمانه (۴۰۰ گرم)
ماءالشعیر	$\frac{1}{2}$ پیمانه (۱۲۵ میلی‌لیتر)
کره اضافی	۱۰ گرم
روغن زیتون اضافی	۲ قاشق چای‌خوری
سیر له شده	۲ حبه
مارچوبه درشت خرد شده	۵۰۰ گرم
پنیر پارمسان ریز شده	$\frac{1}{3}$ پیمانه (۲۵ گرم)
ریحان تازه و خرد شده	$\frac{1}{3}$ پیمانه

طرز تهیه:

۱. میگوها را پوست بگیرید و پاک کنید، گوشت میگوها را درشت خرد کنید.
۲. آب مرغ و آب را داخل قابلمه بزرگی بریزید. در قابلمه را ببندید و بگذارید جوش آید، سپس حرارت را کم کنید تا آرام آرام بجوشد.
۳. در این فاصله کره و روغن را داخل قابلمه‌ی بزرگی داغ کنید، پیاز را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود. برنج را اضافه کنید و هم بزنید تا به مخلوط پیاز آغشته شود. ماءالشعیر را اضافه کنید و هم بزنید تا این‌که ماءالشعیر جذب برنج شود.
۴. $\frac{1}{2}$ پیمانه از آب مرغ در حال جوش را به آن اضافه کنید و روی حرارت پایین هم بزنید تا آب مرغ جذب شود. به اضافه کردن آب مرغ، در هر نوبت $\frac{1}{2}$ پیمانه، ادامه دهید و هم بزنید تا این‌که پس از هربار افزودن، آب مرغ جذب شود. کل زمان پخت باید حدود ۳۵ دقیقه یا تا وقتی که برنج نرم می‌شود، باشد.
۵. کره و روغن اضافی را داخل ماهی‌تابه‌ی متوسطی داغ کنید. گوشت میگو و سیر را در آن تفت دهید تا وقتی که میگو فقط تغییر رنگ دهد.
۶. مارچوبه را به روش آب‌پز، بخارپز یا داخل مایکروویو بپزید تا فقط نرم شود سپس داخل آب‌کش بریزید. مارچوبه مخلوط میگو و پنیر را به ریسوتو اضافه کنید و هم بزنید تا وقتی که پنیر آب شود و سپس ریحان را اضافه کنید.

- در هر پرس ۱۴/۷ گرم چربی و ۲۵۱۶ کیلوژول (۶۰۲ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۲۵ دقیقه   زمان پخت: ۴۵ دقیقه





ریسوتو قارچ، نخود و آرتیشو

مواد لازم برای ۴ نفر

آب سبزیجات	۳ پیمانه (۷۵۰ میلی‌لیتر)
آب	۲ پیمانه (۵۰۰ میلی‌لیتر)
کره	۱۰ گرم
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
پیاز قرمز، ریز خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
سیر له شده	۲ حبه
برنج آربوریو	۲ پیمانه (۴۰۰ گرم)
قارچ درشت خرد شده	۲۰۰ گرم
ماءالشعیر	۱ پیمانه (۲۵۰ میلی‌لیتر)
جعفری تازه و درشت خرد شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه
آرتیشو ماریناد شده، آب‌کش شده	۳۴۰ گرم
نخود فرنگی منجمد	۱ پیمانه (۱۲۰ گرم)
پنیر پارمسان رنده شده	$\frac{2}{3}$ پیمانه (۵۰ گرم)

طرز تهیه:

۱. آب سبزیجات و آب را داخل قابلمه متوسطی بریزید. قابلمه را روی حرارت بگذارید تا بجوشد سپس حرارت را کم کنید و بگذارید آرام بجوشد، در قابلمه بسته باشد.

۲. در این فاصله، کره و روغن را داخل قابلمه‌ی بزرگی داغ کنید، پیاز و سیر را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود. برنج و قارچ را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا همه‌ی مواد خوب با هم مخلوط شوند. ماءالشعیر را اضافه کنید و هم بزنید تا زمانی که همه‌ی مایع جذب شود. $\frac{1}{2}$ پیمانه از آب سبزیجات در حال جوش را اضافه کنید و روی حرارت پایین هم بزنید تا آب سبزیجات جذب شود. به اضافه کردن آب سبزیجات هر بار $\frac{1}{2}$ پیمانه ادامه دهید و هم بزنید تا پس از هر بار افزودن، کاملاً جذب ریسوتو شود. کل زمان پخت باید حدود ۳۵ دقیقه باشد.

۳. سایر مواد اولیه را اضافه کنید و هم بزنید، در قابلمه را نگذارید و تا زمانی که نخودها نرم شوند به پخت غذا ادامه دهید.

- در هر پرس ۹/۸ گرم چربی و ۲۳۵۸ کیلوژول (۵۶۴ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه   زمان پخت: ۳۵ دقیقه



پولنتا با پستو

مواد لازم برای ۴ نفر

آب	۲ $\frac{1}{3}$ پیمانه (۵۸۰ میلی‌لیتر)
کره تکه تکه شده	۳۰ گرم
شیر	۲ $\frac{1}{3}$ پیمانه (۵۸۰ میلی‌لیتر)
پولنتا	۱ پیمانه (۱۷۰ گرم)
پنیر پارمسان رنده شده	$\frac{1}{2}$ پیمانه (۴۰ گرم)

مواد پستو

پنیر پارمسان ریز رنده شده	۲ قاشق غذاخوری
بادام زمینی بو داده	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سیر له شده	۱ حبه
ریحان تازه	۱ پیمانه

■ طرز تهیه:

۱. آب و شیر را داخل قابلمه‌ی بزرگی بریزید و بگذارید جوش آید. پولنتا را کم کم به آن اضافه کنید و آن را روی حرارت هم بزنید تا کمی غلیظ شود.

۲. حرارت را کم کنید، در قابلمه را بردارید و بگذارید حدود ۲۰ دقیقه یا تا وقتی که پولنتا غلیظ می‌شود، آرام آرام بجوشد. گهگاه آن را هم بزنید.

۳. در این فاصله پستو را درست کنید.

۴. پنیر، کره و پستو را به پولنتا اضافه کنید و هم بزنید.

طرز تهیه پستو:

۱. همه‌ی مواد اولیه‌ی آن را داخل غذاساز بریزید و هم بزنید تا مخلوطی خمیری شکل به‌دست آید.

■ در هر پرس ۳۱/۳ گرم چربی و ۲۰۲۳ کیلوژول (۴۸۳ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه   زمان پخت: ۲۵ دقیقه

کیک ریسوتو با ماهی دودی

مواد لازم برای ۴ نفر

آب مرغ	$2\frac{3}{4}$ پیمانه (۶۸۰ میلی‌لیتر)
کره	۱۰ گرم
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
پیاز قرمز، ریز خرد شده	۱ عدد کوچک (۸۰ گرم)
سیر له شده	۱ حبه
برنج آربوریو	$\frac{2}{3}$ پیمانه (۱۳۰ گرم)
خردل دیجون	۱ قاشق غذاخوری
ماءالشعیر	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)
خامه ترش	۱ قاشق غذاخوری
پنیر پارمسان درشت رنده شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۲۰ گرم)
برگ ریحان تازه و ریز خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
روغن نباتی	۲ قاشق غذاخوری
برگ تربچه کوچک	۳۲ عدد
ماهی دودی ریش ریش شده	۱۷۰ گرم

طرز تهیه:

۱. آب مرغ را داخل قابلمه‌ی متوسطی بریزید، بگذارید بجوشد. سپس حرارت را کم کنید و با در بسته بگذارید آرام آرام بجوشد.

۲. در این فاصله کره و نیمی از روغن زیتون را در قابلمه‌ی متوسطی داغ کنید. پیاز و سیر را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود. برنج را اضافه کنید و هم بزنید تا خوب به مخلوط پیاز آغشته شود. ماءالشعیر را اضافه کنید و هم بزنید تا ماءالشعیر جذب برنج شود. $\frac{1}{2}$ پیمانه از آب مرغ در حال جوش را به آن اضافه کنید و روی حرارت ملایم هم بزنید تا آب مرغ جذب برنج شود. به اضافه کردن آب مرغ، هر بار $\frac{1}{3}$ پیمانه ادامه دهید و روی حرارت هم بزنید تا پس از هر بار افزودن آب مرغ کاملاً جذب شود. کل زمان پخت باید حدود ۳۵ دقیقه یا تا وقتی که برنج نرم می‌شود، ادامه یابد. به آرامی پنیر و ریحان را در آن هم بزنید. ۲۵ دقیقه بگذارید خنک شود.

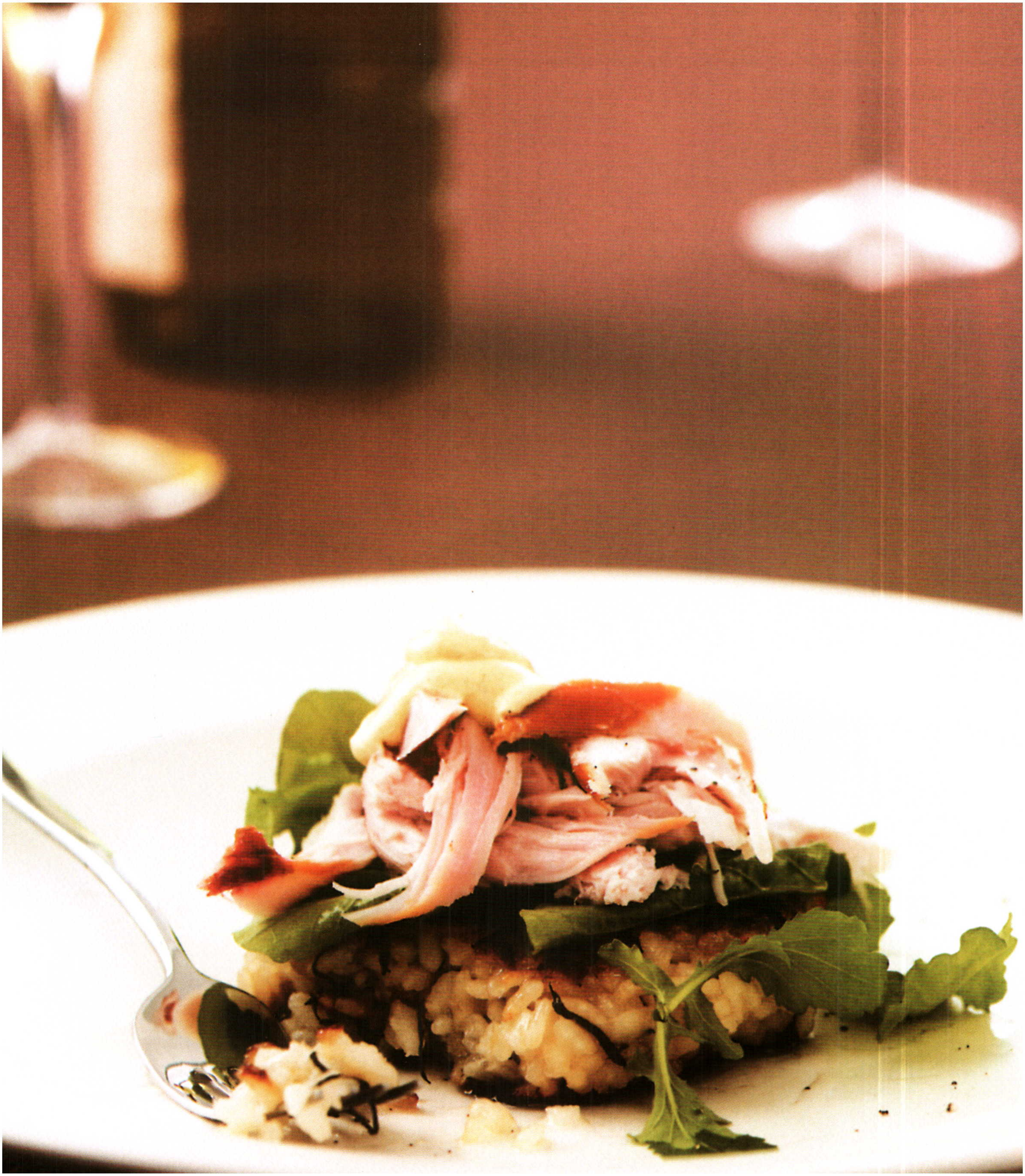
۳. ریسوتو را به چهار قسمت تقسیم کنید با استفاده از دست هر قسم ریسوتو را به صورت پیراشکی‌هایی به ضخامت ۱ سانتی‌متر درآورید. روی آن‌ها را بپوشانید و ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید.

۴. در این فاصله خردل و خامه ترش را در کاسه‌ی کوچکی با هم مخلوط کنید.

۵. روغن نباتی را در ماهی‌تابه بزرگی داغ کنید. ریسوتوها را در آن بپزید. در ماهی‌تابه را نگذارید تا هر دو طرف آن‌ها سرخ شود.

۶. هر پیراشکی (کیک) ریسوتو را داخل یک بشقاب قرار دهید. روی هر پیراشکی ۸ برگ تربچه و $\frac{1}{4}$ از ماهی و سپس ۲ قاشق چای‌خوری از مخلوط خردل را بریزید. باقی‌مانده روغن زیتون را روی آن‌ها بپاشید.

- در هر پرس ۲۳/۴ گرم چربی و ۱۶۷۶ کیلوژول (۴۰۱ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه   زمان پخت: ۴۵ دقیقه (به اضافه زمان خنک کردن و نگهداری در یخچال)



پولنتا نرم و کِرمی با قارچ کبابی

مواد لازم برای ۴ نفر

قارچ اویستر نصف شده	۱۵۰ گرم
قارچ شیتاکه تازه نصف شده	۲۰۰ گرم
قارچ قهوه‌ای سوئیسی، نصف شده	۲۰۰ گرم
قارچ تخت بزرگ، درشت خرد شده	۲ عدد
گوجه فرنگی آبدار رسیده درشت خرد شده	۳۰۰ گرم
پیاز قرمز نازک برش داده شده	۱۰۰ گرم (۱ عدد کوچک)
سیر نازک برش داده شده	۲ حبه
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
آب جوش	۱ پیمانه (۲۵۰ میلی‌لیتر)
شیر	۲ پیمانه (۵۰۰ میلی‌لیتر)
آب سرد	۱ پیمانه (۲۵۰ میلی‌لیتر)
پولنتا	$\frac{3}{4}$ پیمانه (۱۲۵ گرم)
کره	۲۰ گرم
پنیر پارمسان ریز رنده شده	$\frac{1}{3}$ پیمانه (۳۵ گرم)
برگ جعفری تازه	۱ پیمانه
پیازچه تازه و خرد شده	$\frac{1}{2}$ پیمانه

■ طرز تهیه:

۱. حرارت فر را روی درجه‌ی کم (۱۵۰ درجه سانتی‌گراد) تنظیم و آن را روشن کنید.

۲. همه‌ی قارچ‌ها، گوجه فرنگی، پیاز، سیر و روغن را داخل یک ظرف بزرگ پخت با هم مخلوط کنید. روی ظرف را نپوشانید آن را به مدت ۳۰ دقیقه یا تا وقتی که قارچ‌ها نرم شوند داخل فر بگذارید.

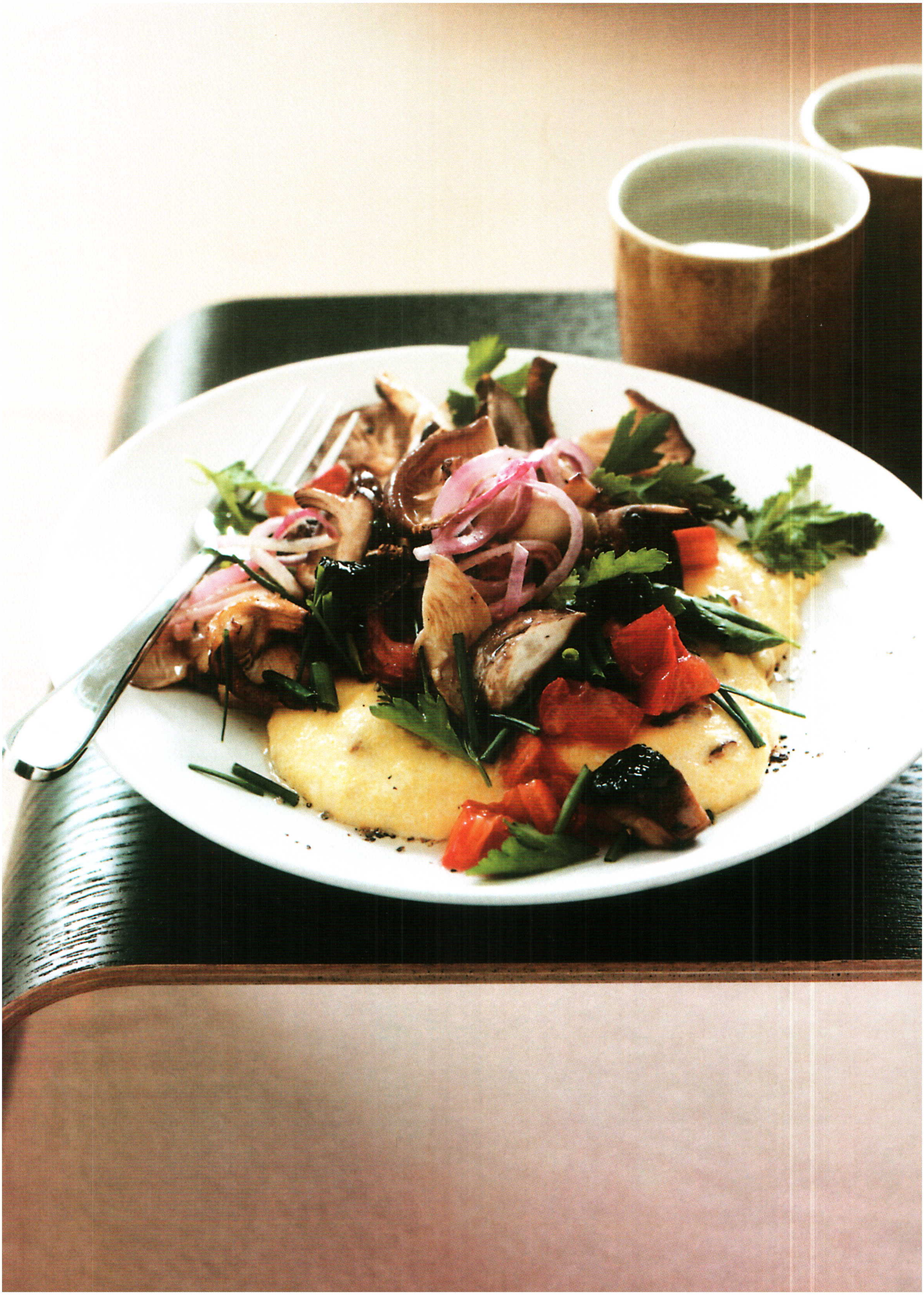
۳. شیر و آب سرد را داخل قابلمه‌ی متوسطی با هم مخلوط کنید و بگذارید جوش بیاید.

۴. به‌تدریج پولنتا را داخل قابلمه بریزید و هم بزنید. حرارت را کم کنید و حدود ۵ دقیقه آن را هم بزنید تا پولنتا کمی غلیظ شود، سپس کره و پنیر را اضافه کنید و هم بزنید.

۵. سبزیجات را اضافه کنید. پولنتا را بین بشقاب‌های سرو تقسیم کنید و از مخلوط قارچ روی آن‌ها بگذارید.

■ در هر پرس ۱۷/۸ گرم چربی و ۱۶۲۲ کیلوژول (۳۸۸ کالری) انرژی وجو دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه (به اضافه زمان استراحت)
زمان پخت: ۴۰ دقیقه



پولنتای گریل شده سبزیجات با سالاد گوجه فرنگی و زیتون

مواد لازم برای ۴ نفر

آب	۲ پیمانه (۵۰۰ میلی‌لیتر)
آب سبزیجات	۲ پیمانه (۵۰۰ میلی‌لیتر)
پولنتا	۱ پیمانه (۱۷۰ گرم)
پنیر پارمسان رنده شده	$\frac{۱}{۳}$ پیمانه
برگ جعفری تازه و ریز خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
برگ ریحان تازه و ریز خرد شده	۱ قاشق غذاخوری

مواد سالاد گوجه فرنگی و زیتون

کاهو پاک شده	۱۰۰ گرم (برگ کوچک)
گوجه فرنگی کنسروی (آب‌کش شده)	۲۰۰ گرم
زیتون سیاه بدون هسته، نازک برش دهید	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه (۵۰ گرم)
پیازچه، برش نازک دهید	۴ عدد

مواد مایونز ادویه‌دار

مایونز	۲۲۵ گرم ($\frac{۳}{۴}$ پیمانه)
پودر زیره سبز	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چای‌خوری
فلفل	کمی
پودر گشنیز	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چای‌خوری
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
زرد چوبه	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چای‌خوری

■ طرز تهیه:

۱. آب و آب سبزیجات را داخل قابلمه‌ی متوسطی بریزید و روی اجاق بگذارید تا بجوشد. کم‌کم پولنتا را به آن اضافه کنید و مرتب هم بزنید آنگاه حرارت را کم کنید و حدود ۱۰ دقیقه یا تا وقتی که پولنتا غلیظ شود بگذارید بپزد و هم بزنید. پنیر، جعفری و ریحان را اضافه کنید و هم بزنید.

۲. پولنتا را به طور یکنواخت داخل قالب کیک مربع شکلی به طول ۱۹ سانتی‌متر پخش کنید و ۱۰ دقیقه بگذارید تا خنک شود، سپس روی قالب را بپوشانید و آن را به مدت ۳ ساعت یا تا وقتی که سفت شود داخل یخچال بگذارید.

۳. اکنون پولنتا را روی یک تخته برگردانید، لبه‌های آن را با چاقو ببرید و صاف کنید و پولنتا را به چهار قسمت مربع شکل تقسیم کنید، سپس هر مربع را به دو مثلث تقسیم کنید. سپس تکه‌های پولنتا را در چند نوبت داخل یک ماهی تابه‌ی مخصوص کباب‌پز (یا روی باربیکیو) بپزید تا هر دو طرف آن سرخ شود. (ماهی‌تابه را کمی چرب کنید.)

۴. در این فاصله سالاد خود را تهیه کنید. مایونز را درست کنید. پولنتا را بین بشقاب‌ها تقسیم نمایید و روی آن‌ها سالاد بگذارید و سپس مایونز بریزید.

طرز تهیه سالاد گوجه فرنگی و زیتون:

همه‌ی مواد آن را داخل کاسه‌ای با هم مخلوط کنید.

طرز تهیه مایونز ادویه‌دار:

همه‌ی مواد اولیه‌ی آن را داخل کاسه‌ای هم بزنید تا خوب با هم مخلوط شوند.

- در هر پرس ۲۵/۷ گرم چربی و ۲۲۵۷ کیلوژول (۵۳۹ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه (به اضافه زمان خنک شدن و نگهداری در یخچال)
  زمان پخت: ۳۰ دقیقه



اوسوبوکو با گوجه‌فرنگی و زیتون

مواد لازم برای ۶ نفر

گوشت گوساله	۳ کیلوگرم (به ۱۲ تکه تقسیم شود)
آرد معمولی	۱/۴ پیمانه (۳۵ گرم)
کره	۴۰ گرم
روغن زیتون	۱/۴ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)
پیاز قرمز درشت خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
سیر ریز خرد شده	۲ حبه
ساقه کرفس درشت خرد شده	۳ عدد (۳۰۰ گرم)
هویج درشت خرد شده	۲ عدد بزرگ (۳۶۰ گرم)
گوجه فرنگی درشت خرد شده	۴ عدد متوسط (۶۰۰گرم)
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
ماءالشعیر	۱ پیمانه (۲۵۰ میلی‌لیتر)
آب گوشت (عصاره گوشت)	۱ پیمانه (۲۵۰ میلی‌لیتر)
گوجه کنسروی له شده	۴۰۰ گرم
آویشن تازه	۴ شاخه
آبلیمو	۱/۴ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)
پوست لیمو ریز رنده شده	۱ قاشق غذاخوری
زیتون بدون هسته	۷۵ گرم (۱/۲ پیمانه)

مواد گرمولاتا

پوست لیموی ریز رنده شده	۱ قاشق غذاخوری
برگ جعفری تازه و ریز خرد شده	۱/۳ پیمانه
سیر ریز خرد شده	۲ حبه

طرز تهیه:

۱. تکه‌های گوشت را در آرد بغلتانید، سپس با تکان دادن آن‌ها آرد اضافی روی آن‌ها را پایین بریزید. روغن را داخل قابلمه‌ی گود و بزرگی داغ کنید، گوشت‌ها را در چند نوبت داخل آن بیندازید و هر دو طرف آن‌ها را سرخ کنید.

۲. کره را داخل همان قابلمه آب کنید. پیاز، سیر، کرفس و هویج را داخل آن تفت دهید تا این‌که فقط نرم شوند. گوجه‌فرنگی تازه، رب گوجه، ماءالشعیر، آب گوشت و آویشن را به آن‌ها اضافه کنید و هم بزنید. تکه‌های گوشت را به قابلمه برگردانید. وقتی غذا شروع به جوشیدن کرد، حرارت را کم کنید، در قابلمه را بگذارید تا ۱ ۳/۴ ساعت روی حرارت ملایم آرام آرام بجوشد. گوجه‌های کنسروی را به آن اضافه کنید. در قابلمه را بردارید و حدود ۳۰ دقیقه دیگر بگذارید آرام بجوشد.

۳. در این فاصله گرمولاتا را تهیه کنید.

۴. تکه‌های گوشت را از قابلمه خارج کنید. روی آن‌ها را بپوشانید تا گرم بماند. سپس بگذارید تا آب غذا جوش آید و حدود ۱۰ دقیقه بدون گذاشتن در قابلمه بجوشد تا کمی غلیظ شود. آبلیمو، پوست لیمو و زیتون‌ها را به آن اضافه کنید و هم بزنید. تکه‌های گوشت را بین بشقاب‌ها تقسیم کنید و از سس (مواد داخل قابلمه) روی آن‌ها بریزید و در آخر گرمولاتا را روی آن‌ها بپاشید.

طرز تهیه گرمولاتا:

همه‌ی مواد آن را داخل کاسه‌ای با هم مخلوط کنید.

- در هر پرس ۲۰/۵ گرم چربی و ۲۵۸۷ کیلوژول (۶۱۹ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه   زمان پخت: ۲ ساعت و ۴۵ دقیقه





استیک گوساله با گراتین سیب‌زمینی و رازیانه

مواد لازم برای ۴ نفر

سیب‌زمینی	۴۰۰ گرم
پیاز رازیانه، نازک برش دهید	۱ عدد کوچک (۲۰۰ گرم)
آرد معمولی	۳ قاشق چای‌خوری
خامه	۳۰۰ میلی‌لیتر
شیر	۲ قاشق غذاخوری
کره	۲۰ گرم
پنیر پارمسان درشت رنده شده	$\frac{1}{3}$ پیمانه (۲۵ گرم)
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
پودر نان خشک	$\frac{1}{2}$ پیمانه (۳۵ گرم)
استیک گوساله	۸ تکه (۸۰۰ گرم)
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
ماءالشعیر	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)
سیر له شده	۱ حبه
آب مرغ	$\frac{3}{4}$ پیمانه (۱۸۰ میلی‌لیتر)
خردل دیجون	۱ قاشق چای‌خوری
کِبَر کوچک کنسروی، آب‌کش شده	۲ قاشق غذاخوری
جعفری تازه و خرد شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه

طرز تهیه:

۱. فر را تا دمای متوسط (۱۸۰ درجه سانتی‌گراد) گرم نمایید. یک ظرف پخت گود یک لیتری را چرب کنید.

۲. با استفاده از یک کارد تیز یا یک رنده‌ی V شکل، سیب‌زمینی‌ها را خیلی نازک برش دهید و آن‌ها را با کاغذ خشک کن، خشک کنید. یک سوم سیب‌زمینی‌ها را داخل ظرفی که آماده کرده‌اید بچینید و نیمی از رازیانه را روی آن‌ها قرار دهید با استفاده از بقیه سیب‌زمینی و رازیانه به چیدن لایه‌های سیب‌زمینی و رازیانه ادامه دهید. لایه‌ی آخر را با سیب‌زمینی تمام کنید.

۳. آرد را با کمی خامه هم بزنید تا به شکل خمیر نرمی درآید. سپس شیر و باقی‌مانده‌ی خامه را اضافه کنید و هم بزنید. مخلوط خامه‌ای را روی سیب‌زمینی‌ها بریزید و کره را تکه تکه کرده روی خامه قرار دهید. روی ظرف را با فویل بپوشانید و حدود ۴۵ دقیقه آن را در فر قرار دهید تا سبزیجات نرم شوند. فویل را از روی ظرف بردارید. مخلوط پنیر و پودر نان را روی ظرف بریزید. روی ظرف را نپوشانید و آن را حدود ۲۰ دقیقه داخل فر بگذارید تا روی گراتین کمی سرخ شود.

۴. روغن را داخل ماهی‌تابه‌ی بزرگی داغ کنید. استیک‌ها را در چند نوبت و تا حد دلخواه درون آن بپزید. سپس آن‌ها را از تابه خارج کنید و رویشان را بپوشانید تا گرم بمانند.

۵. آبلیمو، ماءالشعیر و سیر را داخل همان تابه بریزید و بگذارید جوش آید، سپس حرارت را کم کنید تا آرام آرام بجوشد و حجم مایع به نصف کاهش یابد. آب مرغ و خردل را اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگر بگذارید آرام بجوشد. ماهی‌تابه را از روی حرارت بردارید و کِبَر و جعفری را اضافه کنید و هم بزنید. استیک‌ها را با سس (سس را روی استیک‌ها بریزید) و همراه با گراتین سرو کنید.

- در هر پرس ۴۸/۷ گرم چربی و ۳۱۱۴ کیلوژول (۷۴۵ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه   زمان پخت: ۱ ساعت و ۱۰ دقیقه



سالتیمبوچا با ریسوتو میلانی

سالتیمبوچا یک غذای سنتی ایتالیایی است که معنی آن به ایتالیایی می‌شود «پر توی دهان». درست با اولین لقمه چنین حسی ایجاد می‌شود. مزه و رنگ این غذا با زعفران تقویت می‌شود. معمولاً آن را با ریسوتوی میلانی سرو می‌کنند.

مواد لازم برای ۴ نفر

استیک گوساله	۸ عدد (۶۸۰ گرم)
ژامبون، به شکل مورب نصف شود	۴ ورق (۶۰ گرم)
برگ مریم گلی تازه	۸ عدد
پنیرپکورینو ریز رنده شده	۵۰ گرم ($\frac{1}{2}$ پیمانه)
کره	۴۰ گرم
ماءالشعیر	۱ پیمانه (۲۵۰ میلی‌لیتر)
مریم گلی تازه و خرد شده	۱ قاشق غذاخوری

مواد ریسوتو میلانی

آب	$1\frac{1}{2}$ پیمانه (۳۷۵ میلی‌لیتر)
آب مرغ	۲ پیمانه (۵۰۰ میلی‌لیتر)
ماءالشعیر	$\frac{1}{2}$ پیمانه (۱۲۵ میلی‌لیتر)
زعفران	$\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری
کره	۲۰ گرم
برنج آربوریو	۴۰۰ گرم (۲ پیمانه)
پیاز، ریز خرد شده	۱ عدد بزرگ (۲۰۰ گرم)
پنیر پارمسان رنده شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۲۰ گرم)

طرز تهیه:

۱. استیک‌ها را روی تخته گوشت قرار دهید. روی هر استیک یک تکه ژامبون، یک برگ مریم گلی و یک هشتم پنیر را قرار دهید. آن‌ها را تا نیمه تا کنید و با یک خلال دندان یا سیخ چوبی کوچک قسمت تا شده را بسته نگاه دارید.

۲. ریسوتوی میلانی را تهیه کنید.

۳. نیمی از کره را داخل یک ماهی‌تابه‌ی متوسط داغ کنید. استیک‌های پر شده (سالتیمبوچا) را در چند نوبت داخل این تابه سرخ کنید. حدود ۵ دقیقه یا تا وقتی که هر دو طرف استیک‌ها سرخ شده و کاملاً بپزد. سپس روی استیک‌های سرخ شده را بپوشانید تا گرم بمانند.

۴. ماءالشعیر را داخل همان ماهی‌تابه بریزید و بگذارید بجوشد. در ماهی‌تابه را نبندید و بگذارید تا زمانی که مقدار ماءالشعیر نصف می‌شود، بجوشد. باقی‌مانده‌ی کره و سپس مریم گلی خرد شده را اضافه کنید و هم بزنید.

۵. ریسوتو را داخل بشقاب‌ها بریزید و سالتیمبوچاها را میان آن‌ها تقسیم کنید و از سس فوق روی آن‌ها بریزید. در صورت تمایل این غذاها را با لوبیا سبز بخارپز سرو کنید.

طرز تهیه‌ی ریسوتوی میلانی:

آب، آب مرغ، ماءالشعیر و زعفران را داخل قابلمه‌ی متوسطی بریزید و بگذارید جوش آید. سپس حرارت را کم کنید و در قابلمه را ببندید تا آرام بجوشد. کره را داخل قابلمه‌ی متوسط دیگری داغ کنید و پیاز را در آن تفت دهید تا نرم شود. برنج را اضافه کنید و هم بزنید تا خوب به مخلوط پیاز آغشته شود. $\frac{1}{2}$ پیمانه از مخلوط آب مرغ در حال جوش را به آن اضافه کنید و روی حرارت ملایم آن را بگذارید و هم بزنید تا این‌که آب مرغ کاملاً جذب شود. به افزودن مخلوط آب مرغ، در هر نوبت $\frac{1}{2}$ پیمانه، ادامه دهید و پس از هر بار افزودن هم بزنید تا آب مرغ کاملاً جذب شود، زمان کل پخت باید حدود ۳۵ دقیقه یا تا وقتی که برنج نرم می‌شود، باشد. پنیر را به آرامی به ریسوتو اضافه کنید و هم بزنید.

- در هر پرس ۲۳/۳ گرم چربی و ۳۴۲۹ کیلوژول (۸۱۹ کالری) انرژی وجود دارد.

- زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه   زمان پخت: ۳۵ دقیقه

خوراک جگر و پیاز (وِنتیَن)

مواد لازم برای ۴ نفر

آب	۲ پیمانه (۵۰۰ میلی‌لیتر)
شیر	۲ پیمانه (۵۰۰ میلی‌لیتر)
پولنتا	۱ پیمانه (۱۷۰ گرم)
پنیر پارمسان ریز رنده شده	۱/۲ پیمانه (۴۰ گرم)
خامه	۱/۲ پیمانه (۱۲۵ میلی‌لیتر)
برگ جعفری تازه خرد شده	۱/۴ پیمانه
کره	۴۰ گرم
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
پیاز قرمز نازک برش داده شده	۳ عدد متوسط
آرد ذرت	۲ قاشق چای‌خوری
آب گوشت	۳/۴ پیمانه (۱۸۰ میلی‌لیتر)
خردل دیجون	۲ قاشق چای‌خوری
جگر گوساله نازک برش داده شده	۵۰۰ گرم
سرکه بالسامیک	۱/۲ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

۱. آب و شیر را داخل قابلمه‌ی بزرگی بریزید و بگذارید جوش بیاید. پولنتا را به طور پیوسته و آرام به آن اضافه کنید و مرتب هم بزنید. حرارت را کم کنید تا آرام بجوشد. گهگاه هم بزنید و بگذارید حدود ۲۰ دقیقه یا تا وقتی که پولنتا غلیظ شود، آرام بجوشد. پنیر، خامه و جعفری را اضافه کنید و هم بزنید. روی آن را بپوشانید تا گرم بماند.

۲. در این فاصله، کره و نیمی از روغن را در ماهی‌تابه‌ی بزرگی داغ کنید. پیاز را اضافه کنید و تفت دهید تا پیاز نرم شود. آب گوشت، آرد ذرت و خردل را با هم مخلوط کنید و این مخلوط را به پیاز سرخ شده اضافه کنید و هم بزنید تا سس بجوشد و غلیظ شود.

۳. باقی‌مانده‌ی روغن را در یک ماهی‌تابه‌ی بزرگ داغ کنید و جگر را داخل آن بریزید و سریع روی حرارت بالا سرخ کنید تا هر دو طرف آن‌ها سرخ شده و بپزد.

۴. درست قبل از سرو سرکه، پولنتا و جگر را به سس اضافه کنید و هم بزنید. در صورت تمایل می‌توانید آن را با سالاد سبزیجات سرو کنید.

- در هر پرس ۴۷/۲ گرم چربی و ۳۱۷۱ کیلوژول (۷۵۷ کالری) انرژی وجود دارد.

- زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه   زمان پخت: ۲۵ دقیقه





جوجه‌ی بریان

مواد لازم برای ۸ نفر

جوجه	۸ تا ۴۰۰ گرمی
لیمو	۱ عدد متوسط (۱۴۰ گرم)
برگ مریم گلی تازه	۱۶ عدد
ژامبون	۸ برش نازک (۱۲۰ گرم)
لیمو (اضافی)	۲ عدد متوسط (۲۸۰ گرم)

مواد برای مالیدن روی جوجه‌ها

تخم رازیانه بو داده	۱ قاشق چای‌خوری
سیر له شده	۱ حبه
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	مقداری

■ طرز تهیه:

۱. فر را تا دمای ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. مواد مالش روی جوجه‌ها را آماده کنید.

۲. جوجه‌ها را زیر شیر آب سرد بشویید. حفرهٔ شکمی آن‌ها را خوب پاک کنید و بعد با یک کاغذ خشک‌کن آن‌ها را خشک کنید.

۳. لیمو را هشت قاچ کنید. داخل حفره‌ی شکم هریک از جوجه‌ها یک قاچ لیمو و ۲ تا برگ مریم گلی قرار دهید، از مخلوط رازیانه که برای مالش روی جوجه‌ها تهیه کرده‌اید، روی جوجه‌ها بمالید. دور هر جوجه یک ورق ژامبون بپیچید و آن را با خلال دندان سرجای خود محکم کنید.

۴. جوجه‌ها را بین دو ظرف پخت تقسیم کنید. روی ظرف‌ها را نپوشانید و آن‌ها را به مدت ۴۵ دقیقه یا تا وقتی که بپزند و برشته شوند، داخل فر قرار دهید. در صورت تمایل جوجه‌ها را با قاچ‌های لیموی اضافی که داشتید سرو کنید.

طرز تهیه‌ی موادی که برای مالش روی جوجه‌ها به کار می‌بریم:

همه‌ی مواد اولیه آن را داخل کاسه‌ای خوب با هم مخلوط کنید.

■ در هر پرس ۳۷/۱ گرم چربی و ۲۱۴۰ کیلوژول (۵۱۲ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه   زمان پخت: ۴۵ دقیقه



آبگوشت توسکانی

مواد لازم برای ۴ نفر

روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
پیازچه پاک شده	۴۰۰ گرم
گوشت گوساله به قطعات کوچک ۳ سانتی متری خرد شده	۱ کیلو گرم
کره	۳۰ گرم
آرد معمولی	۲ قاشق غذاخوری
آب گوشت	۱ پیمانه (۲۵۰ میلی‌لیتر)
آب	۱ پیمانه (۲۵۰ میلی‌لیتر)
سیر له شده	۲ حبه
آویشن تازه	۶ شاخه
برگ بو	۲ عدد
ساقه کرفس درشت خرد شده	۱ عدد (۷۵ گرم)
هویج کوچک، پاک و نصف شده	۴۰۰ گرم
نخود منجمد	۲ پیمانه (۲۵۰ گرم)
برگ جعفری تازه و خرد شده	$\frac{1}{3}$ پیمانه

طرز تهیه:

۱. روغن را داخل قابلمه‌ای بزرگ با کف سنگین داغ کنید. پیازها را داخل آن بریزید و حدود ده دقیقه یا تا وقتی که کمی سرخ شوند، آن‌ها را تفت دهید. پیاز سرخ شده را از داخل قابلمه بردارید. تکه‌های گوشت را در چند نوبت داخل همان قابلمه و روی حرارت بالا بپزید تا خوب سرخ شوند. سپس آن‌ها را از قابلمه خارج کنید.

۲. کره را داخل همان قابلمه آب کنید و آرد را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا مخلوط آرد و کره حباب بزند و غلیظ شود. تکه‌های گوشت را به قابلمه برگردانید. سیر، آویشن و برگ بو را هم به آن‌ها بیفزایید. بگذارید جوش آید سپس حرارت را کم کنید در قابلمه را ببندید و بگذارید $1\frac{1}{2}$ ساعت آرام آرام بجوشد.

۳. پیاز، کرفس و هویج را به قابلمه اضافه کنید. در قابلمه را ببندید و بگذارید ۳۰ دقیقه آرام بجوشد. نخودها را اضافه کنید. در قابلمه را نبندید و بگذارید آرام بجوشد تا نخودها فقط نرم شوند. درست قبل از سرو جعفری را اضافه کنید.

- در هر پرس ۲۲/۹ گرم چربی و ۲۵۰۰ کیلوژول (۵۹۷ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه   زمان پخت: ۲ ساعت و ۴۰ دقیقه

خوراک گردن گوساله با آرتیشو، زیتون و لیمو

مواد لازم

لیمو با پوست درشت خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۴۰ گرم)
آرتیشو توپی	۴ عدد متوسط (۸۰۰ گرم)
گردن گوساله، تکه تکه شده	۱/۲ کیلوگرم
آرد معمولی	$\frac{1}{4}$ پیمانه
کره	۵۰ گرم
روغن زیتون	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)
پیاز قرمز ریز خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
هویج ریز خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۲۰ گرم)
مرزنگوش تازه	۲ شاخه
سیر ریز خرد شده	۲ حبه
اورگانو تازه	۲ شاخه
ماءالشعیر	۱ پیمانه (۲۵۰ میلی‌لیتر)
آب مرغ	۲ پیمانه (۵۰۰ میلی‌لیتر)
زیتون بدون هسته	۱ پیمانه (۱۵۰ گرم)
پوست لیمو ریز رنده شده	۲ قاشق چای‌خوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
برگ اورگانو تازه	۲ قاشق غذاخوری
لیمو تازه، ۶ قاچ شده	۱ عدد متوسط (۱۴۰ گرم)

طرز تهیه:

۱. لیموهای خرد شده را داخل کاسه‌ی بزرگی بریزید و درون کاسه تا نیمه آب سرد بریزید. برگ‌های بیرونی آرتیشو را جدا کرده و دور بریزید، نوک برگ‌های باقی‌مانده را ببرید. سپس ساقه‌ها را پاک کرده و پوست بگیرید. آرتیشوها را از طول چهار قسمت کنید و آن‌ها را داخل کاسه‌ی محتوی آب و لیمو بریزید.

۲. فر را تا دمای نسبتاً کم (۱۷۰ درجه سانتی‌گراد) داغ کنید.

۳. تکه‌های گوشت را در آرد بغلتانید. سپس آن‌ها را تکان دهید تا آرد اضافی روی‌شان پایین بریزد. کره و ۲ قاشق غذاخوری از روغن را داخل یک قابلمه‌ی مخصوص فر داغ کنید. تکه‌های گوشت (گردن) را در چند نوبت داخل آن سرخ کنید.

۴. باقی‌مانده‌ی روغن را در همان قابلمه داغ کنید. پیاز، هویج، سیر، مرزنگوش و اورگانو را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا سبزیجات نرم شوند. ماءالشعیر را اضافه کنید و بگذارید جوش بیاید. تکه‌های گردن سرخ شده و آب مرغ را به قابلمه اضافه کنید در قابلمه را ببندید و بگذارید ۱ ساعت داخل فر بپزد.

۵. آرتیشوها را اضافه کنید، ۳۰ دقیقه دیگر داخل فر بگذارید، در قابلمه را بردارید و ۳۰ دقیقه دیگر یا تا وقتی که گوشت نرم شود آن را داخل فر بگذارید. زیتون، پوست لیمو و آبلیمو را اضافه کنید و هم بزنید. غذا را بین بشقاب‌های سرو تقسیم کنید و روی هر بشقاب برگ اورگانو بریزید و با قاچ لیمو سرو کنید.

- در هر پرس ۲۱/۶ گرم چربی و ۲۰۴۰ کیلوژول (۴۸۸ کالری) انرژی وجود دارد.

- زمان آماده‌سازی: ۴۰ دقیقه   زمان پخت: ۲ ساعت و ۲۵ دقیقه





مرغ شکم پُر با پنیر، ریحان و ژامبون

مواد لازم برای ۴ نفر

تکه‌های پایین ران مرغ	۸ عدد (۱/۳ کیلوگرم)
پنیر ریکوتا	$\frac{۲}{۳}$ پیمانه (۱۳۰ گرم)
ژامبون از طول نصف شده	۴ برش (۶۰ گرم)
برگ ریحان تازه	۸ عدد بزرگ
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
پیاز قرمز ریز خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
هویج ریز خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۲۰ گرم)
ساقه کرفس پاک شده و ریز خرد شده	۱ عدد (۱۰۰ گرم)
سیر ریز خرد شده	۲ حبه
رب گوجه	۲ قاشق غذاخوری
ماءالشعیر	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه (۱۲۵ میلی‌لیتر)
گوجه فرنگی پوست گرفته و درشت خرد شده	۸ عدد کوچک
گوجه کنسروی خرد شده	۱ قوطی ۴۲۵ گرمی
آب	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه (۱۲۵ میلی‌لیتر)

طرز تهیه:

۱. فر را تا دمای نسبتاً پایین (۱۷۰ درجه سانتی‌گراد) داغ کنید.

۲. با استفاده از یک چاقوی تیز یک برش در میان ضخیم‌ترین قسمت هر تکه ران مرغ ایجاد کنید. یک قاشق غذاخوری از پنیر، یک برش ژامبون و یک برگ ریحان را داخل هر ران وارد کنید و شکاف روی ران‌ها را با خلال دندان ببندید.

۳. روغن را داخل یک ظرف نسوز بزرگ و عمیق داغ کنید تکه‌های مرغ را در چند نوبت داخل آن بپزید تا هر دو طرف آن‌ها سرخ شود. سپس آن‌ها را کنار بگذارید.

۴. پیاز، هویج، کرفس و سیر را در همان ظرف بریزید و حدود ۵ دقیقه یا تا وقتی که پیازها نرم شود تفت دهید. رب را اضافه کنید و ۲ دقیقه تفت دهید. ماءالشعیر را اضافه کنید و بگذارید جوش آید. سپس حرارت را کم کنید. در ظرف را نگذارید تا ۱ دقیقه آرام بجوشد. گوجه‌های خرد شده، گوجه‌های کنسروی و آب را اضافه کنید. بگذارید جوش آید. سپس حرارت را کم کنید در ظرف را نبندید و بگذارید حدود ۱۰ دقیقه آرام بجوشد.

۵. تکه‌های مرغ را به ظرف برگردانید، در ظرف را ببندید و ۱ ساعت داخل فر بگذارید تا بپزد. سپس در ظرف را بردارید و ۲۰ دقیقه‌ی دیگر یا تا وقتی که مرغ کاملاً بپزد به پخت درون فر ادامه دهید. خلال دندان‌ها را خارج کنید و در صورت تمایل این مرغ شکم پر را با نان سرو کنید.

- در هر پرس ۴۶/۸ گرم چربی و ۲۹۲۲ کیلوژول (۶۹۹ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه   زمان پخت: ۲ ساعت

ماهی سفید با سالسا و پوره‌ی لوبیا سفید

مواد لازم برای ۴ نفر

روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
سیر له شده	۱ حبه
پیاز قرمز ریز خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
لوبیا سفید کنسروی آب‌کش شده	۳ قوطی ۴۰۰ گرمی
آب مرغ	۱ پیمانه (۲۵۰ میلی‌لیتر)
خامه	۱/۴ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)
فیله‌ی ماهی سفید با پوست	۴ عدد (۸۰۰ گرم)

مواد سالسای وردا

برگ جعفری تازه خرد شده	۱/۲ پیمانه
خردل	۱ قاشق غذاخوری
نعناع تازه و ریز خرد شده	۱/۴ پیمانه
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
شوید تازه و ریز خرد شده	۱/۴ پیمانه
زیتون خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
موسیر تازه و ریز خرد شده	۱/۴ پیمانه
سیر له شده	۱ حبه
روغن زیتون	۱/۴ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)

طرز تهیه:

۱. سالسا را آماده کنید.
۲. روغن را داخل قابلمه‌ی متوسطی داغ کنید. سیر و پیاز را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود. لوبیاها و آب مرغ را اضافه کنید، بگذارید جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید و در قابلمه را نبندید و بگذارید آرام بجوشد تا تقریباً همه‌ی مایع بخار شود. خامه را اضافه کنید و هم بزنید، مخلوط لوبیا را با غذاساز یا مخلوط کن هم بزنید تا صاف و یکدست شود.
۳. در این فاصله ماهی‌ها را درحالی‌که پوست آن‌ها به طرف پایین است، داخل یک ماهی‌تابه‌ی بزرگ و چرب بپزید.
۴. ماهی‌ها را روی پوره لوبیا سرو کنید و از سالسا روی آن‌ها قرار دهید.

طرز تهیه‌ی سالسای وردا:

همه‌ی مواد را در کاسه‌ی کوچکی با هم مخلوط کنید.

نکته: به جای ماهی سفید می‌توانید از هر نوع ماهی سفید دیگری با گوشت سفت استفاده کنید.

- در هر پرس ۲۳/۵ گرم چربی و ۱۷۸۹ کیلوژول (۴۲۸ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه — زمان پخت: ۲۵ دقیقه



سالمون با سس پستو

مواد لازم برای ۸ نفر

برگ ریحان تازه	۱ پیمانه
سیر خرد شده	۲ حبه
بادام زمینی بو داده	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)
فیله‌ی ماهی سالمون با پوست	۱/۵ کیلوگرم (یک تکه)
روغن زیتون (اضافی)	۲ قاشق غذاخوری
فلفل دلمه‌ای قرمز درشت خرد شده	۲ عدد بزرگ (۷۰۰ گرم)
پیاز قرمز درشت خرد شده	۱ عدد بزرگ (۳۰۰ گرم)

■ **طرز تهیه:**

۱. فر را روی دمای نسبتاً کم (۱۷۰ درجه سانتی‌گراد) روشن کنید.

۲. ریحان، سیر، بادام زمینی و آبلیمو را داخل مخلوط‌کن هم بزنید تا خوب با هم مخلوط شوند. درحالی‌که موتور مخلوط‌کن روشن است، طی یک جریان نازک و پیوسته روغن را به مواد اضافه کنید تا پستو کمی غلیظ شود.

۳. ماهی را به نحوی که پوست آن به طرف زیر باشد روی یک تکه کاغذ آلومینیومی چرب شده قرار دهید. روی ماهی را با نیمی از پستو بپوشانید. لبه‌های آلومینیوم را به سمت بالا و روی ماهی جمع کنید. دو طرف کاغذ آلومینیوم را بپیچید تا خوب سفت شود. بسته‌ی ماهی را روی سینی فر قرار دهید. حدود ۴۵ دقیقه یا تا وقتی که مطابق میل‌تان بپزد داخل فر قرار دهید.

۴. در این فاصله روغن اضافی را داخل تابه‌ی بزرگی داغ کنید، فلفل دلمه‌ای و پیاز را داخل آن تفت دهید تا پیاز نرم شود.

۵. بسته‌ی ماهی را روی یک دیس قرار دهید، کاغذ دور آن را باز کنید و از مخلوط پیاز روی ماهی قرار دهید و باقی‌مانده‌ی پستو را روی آن بریزید.

نکته: اگر پستوی شما کمی غلیظ شده باشد می‌توانید با افزودن کمی روغن زیتون آن را رقیق‌تر کنید.

■ در هر پرس ۲۷/۵ گرم چربی و ۱۸۰۲ کیلوژول (۴۳۱ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه　　زمان پخت: ۴۵ دقیقه



فیله ماهی سرخ شده با ژامبون

مواد لازم برای ۴ نفر

کره نرم شده	۸۰ گرم
برگ جعفری تازه و خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
زیتون خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
سیر چهار قسمت شده	۲ حبه
پیازچه درشت خرد شده	۲ عدد
ژامبون	۸ برش (۱۲۰ گرم)
فیله‌ی ماهی سفید	۴ عدد (۶۰۰ گرم)
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
مارچوبه پاک شده	۳۵۰ گرم

■ طرز تهیه:

۱. کره، جعفری، زیتون و پیازچه و سیر را داخل غذاساز با هم مخلوط کنید تا خمیر صاف و یکدستی حاصل شود.

۲. روی هر فیله ۱ قاشق غذاخوری از مخلوط کره را پخش کنید و ۲ برش ژامبون قرار دهید.

۳. روغن را داخل ماهی‌تابه‌ی بزرگی داغ کنید و فیله‌ها را درحالی‌که طرف ژامبون‌دار آن‌ها روبه پایین باشد، داخل ماهی‌تابه بپزید تا ژامبون‌ها ترد شوند. ماهی را به دقت برگردانید. در ماهی‌تابه را نگذارید تا طرف دیگر ماهی هم به میزان دلخواهتان سرخ شود.

۴. در این فاصله مارچوبه‌ها را آب پز یا بخارپز کنید یا داخل مایکروویو بپزید تا نرم شوند.

۵. ماهی‌ها را با مایع جمع شده داخل ماهی‌تابه و مارچوبه‌ها سرو کنید.

■ در هر پرس ۲۸/۵ گرم چربی و ۱۷۳۱ کیلوژول (۴۱۴ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه   زمان پخت: ۱۰ دقیقه





ماهی تن با سیر و ماهی کولی

مواد لازم برای ۴ نفر

فیله ماهی تن، پاک کنید و پوست آن را بگیرید	۱ کیلوگرم
سیر نازک حلقه حلقه شده	۳ حبه
برگ اورگانو تازه	۱/۴ پیمانه
فیله ماهی کولی کنسروی، نصف شده	۸ عدد
روغن زیتون	۱/۴ پیمانه (۶۰ میلی متر)
پیاز قرمز حلقه حلقه شده و نازک برش داده شده	۱ عدد بزرگ (۲۰۰ گرم)
گوجه فرنگی تخم‌مرغی درشت خرد شده	۴ عدد بزرگ (۳۶۰ گرم)
سرکه بالسامیک	۱/۴ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)
کِبَر کنسروی کوچک آب‌کش شود	۱ قاشق غذاخوری
آب ماهی (عصاره ماهی)	۱/۴ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)
ریحان تازه و خرد شده	۱/۴ پیمانه

طرز تهیه:

۱. فر را روی دمای نسبتاً داغ (۲۲۰ درجه سانتی‌گراد) تنظیم و روشن کنید.

۲. با استفاده از یک کارد تیز ۱۶ برش روی ماهی تن ایجاد کنید، سپس ۱۶ برش از سیر، ۱۶ برگ اورگانو و ماهی‌های کولی نصف شده را داخل این برش‌ها با فشار وارد کنید و باقی‌مانده‌ی سیر و اورگانو را نگه دارید.

۳. دو قاشق غذاخوری از روغن را درون یک ظرف نسوز و گود داغ کنید. ماهی تن را داخل آن بپزید، در ظرف را نبندید تا ماهی سرخ شود، سپس آن را از ظرف خارج کنید.

۴. باقی‌مانده‌ی روغن را در همان ظرف داغ کنید، پیاز را در آن تفت دهید تا نرم شود. گوجه فرنگی، سرکه، آب ماهی و باقی‌مانده‌ی سیر و باقی‌مانده‌ی اورگانو را داخل ظرف با هم مخلوط کنید و ماهی تن را به آن‌ها اضافه کنید و بگذارید تا بجوشد. در ظرف را نبندید و حدود ۱۰ دقیقه یا تا وقتی که ماهی تن به میزان دلخواه‌تان بپزد، بگذارید آرام بجوشد. ماهی تن را از ظرف خارج کنید آن را نازک برش دهید. کِبَر و ریحان را به سس داخل ظرف اضافه کنید و هم بزنید.

۵. ماهی تن را با سس و در صورت تمایل با پوره سرو کنید.

- در هر پرس ۲۸/۸ گرم چربی و ۲۳۱۲ کیلوژول (۵۵۳ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه   زمان پخت: ۲۵ دقیقه

ماهی شیر با سالاد کرفس و لوبیا

مواد لازم برای ۴ نفر

آبلیمو	$\frac{1}{3}$ پیمانه (۸۰ میلی‌لیتر)
سیر ریز خرد شده	۲ حبه
نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری
زیتون خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
فلفل سیاه	$\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری
روغن زیتون تصفیه نشده	$\frac{1}{3}$ پیمانه (۸۰ میلی‌لیتر)
برگ اورگانو تازه، ریش ریش شده	۱ قاشق غذاخوری
استیک ماهی شیر	۴ عدد (۷۰۰ گرم)

مواد سالاد کرفس و لوبیا

ساقه کرفس پاک شده و خرد شده	۲ عدد
لوبیا سفید کنسروی، آب‌کش شده	۳۰۰ گرم
برگ کرفس خرد شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه

■ طرز تهیه:

۱. آبلیمو، سرکه، نمک، فلفل و روغن را درون کاسه‌ی متوسطی با هم مخلوط کنید و هم بزنید تا کمی غلیظ شود. اورگانو و زیتون را هم اضافه کنید و هم بزنید.
۲. ماهی‌تابه‌ی بزرگ و چربی را داغ کنید و ماهی را داخل آن تا حد دلخواه بپزید. سپس ماهی‌ها را از ماهی‌تابه خارج کنید.
۳. نیمی از سس را داخل همین ماهی‌تابه بریزید و بگذارید جوش بیاید.
۴. ماهی را با سالاد کرفس و لوبیا سرو کنید و از سس گرم روی آن بریزید.

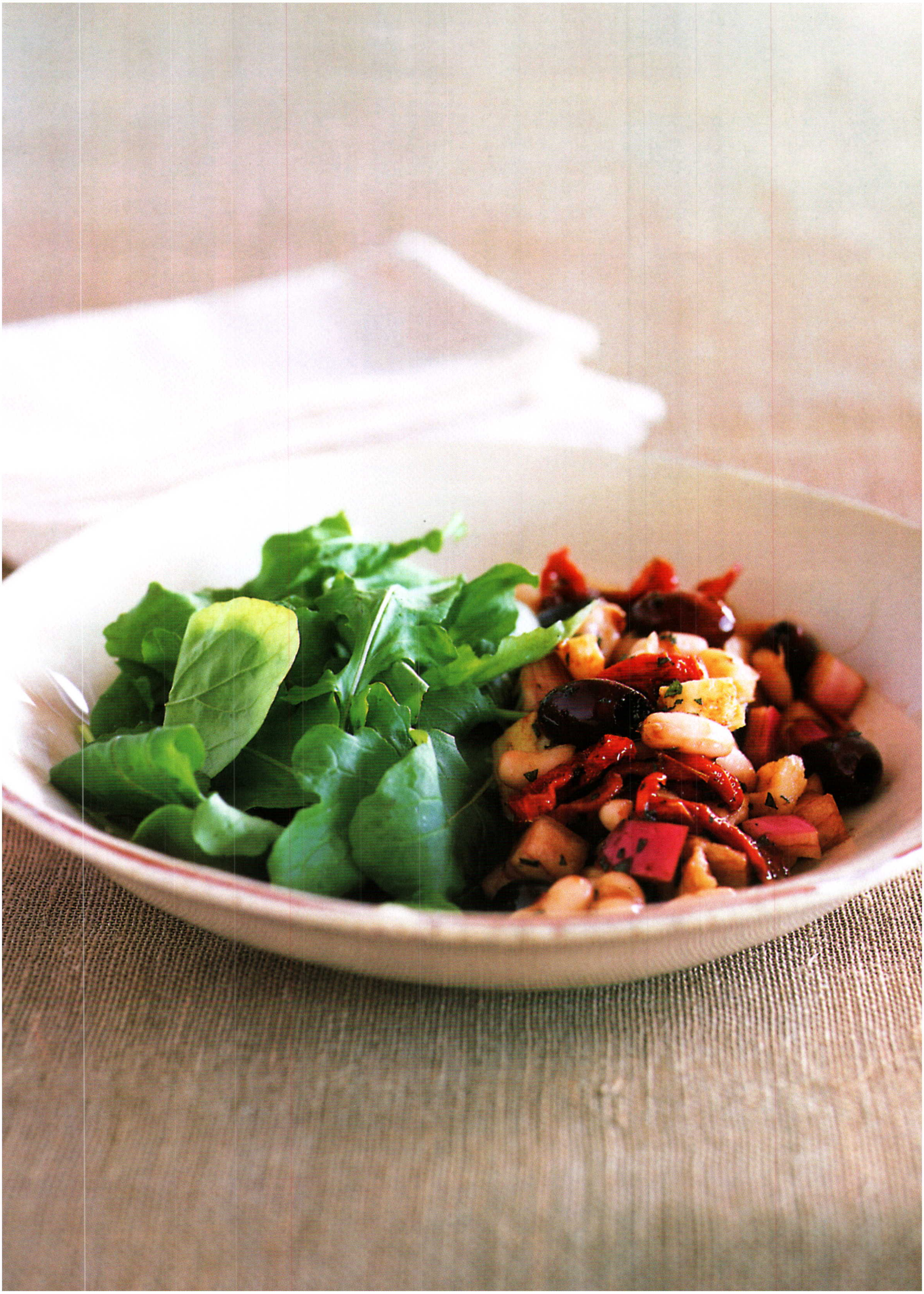
طرز تهیه سالاد کرفس و لوبیا:

همه‌ی مواد اولیه‌ی آن را در کاسه‌ی کوچکی با هم مخلوط کنید. باقی‌مانده سس را اضافه کنید و آرام آن را هم بزنید.

نکته: به جای ماهی شیر می‌توانید از هر نوع ماهی با گوشت سفید و سفت استفاده کنید.

- ■ در هر پرس ۲۲/۳ گرم چربی و ۱۵۴۲ کیلوژول (۳۶۹ کالری) انرژی وجود دارد.
- ■ زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه   زمان پخت: ۵ دقیقه





سالادها و سبزیجات

سالاد لوبیا سفید توسکانی

مواد لازم برای ۴ نفر

لوبیا سفید کنسروی آب‌کش شده و زیر آب سرد گرفته شده	۲ قوطی ۴۰۰ گرمی
پیاز قرمز ریز خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۷۰ گرم)
گوجه فرنگی خرد شده	$\frac{۲}{۳}$ پیمانه (۱۰۰ گرم)
پنیر موزارلا به قطعات ۱ سانتی تقسیم شده	۱۵۰ گرم
زیتون بدون هسته	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه (۷۵ گرم)
تره تیزک یا برگ ترب‌چه	۱۵۰ گرم

مواد سس سرکه بالسامیک

سیر له شده	۱ حبه
سرکه بالسامیک	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)
اورگانو تازه و ریز خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون تصفیه نشده	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)

■ **طرز تهیه:**

۱. لوبیا، پیاز، گوجه فرنگی، پنیر و زیتون را داخل کاسه‌ای با هم مخلوط کنید.
۲. سس سرکه‌ی بالسامیک را تهیه کنید.
۳. از سس سرکه‌ی بالسامیک روی سالاد بریزید و آرام همه‌ی مواد را با هم مخلوط کنید. سالاد را با تره تیزک سرو کنید.

طرز تهیه سس سرکه‌ی بالسامیک:

همه مواد اولیه را داخل یک بطری دردار بریزید و خوب تکان دهید.

■ در هر پرس ۱۶/۴ گرم چربی و ۱۰۵۶ کیلوژول (۲۵۲ کالری) انرژی وجود دارد.
■ زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه

پانزانلا

مواد لازم برای ۴ نفر

نان تست	۲۵۰ گرم
سیر له شده	۱ حبه
روغن زیتون	۱/۴ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)
گوجه فرنگی چری (گیلاسی) نصف شده	۵۰۰ گرم
خیار سالادی، تخم‌ها خارج شده و برش‌های حلقوی نازک داده شود	۱ عدد (۱۳۰ گرم)
آووکادو درشت خرد شده	۱ عدد متوسط (۲۵۰ گرم)
زیتون خرد شده	۱/۴ پیمانه
فلفل دلمه‌ای زرد، درشت خرد شده	۱ عدد بزرگ (۳۵۰ گرم)
لوبیا سفید کنسروی آب‌کش شده و زیر آب سرد گرفته شود	۲ قوطی ۴۰۰ گرمی
ریحان تازه و خرد شده	۱/۲ پیمانه

مواد سس سرکه و گوجه فرنگی

آب گوجه فرنگی	۱/۲ پیمانه (۱۲۵ میلی‌لیتر)
سرکه قرمز	۱/۴ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)
روغن زیتون	۱/۴ پیمانه (۸۰ میلی‌لیتر)

■ طرز تهیه:

۱. فر را روی دمای نسبتاً داغ (۲۲۰ درجه سانتی‌گراد) تنظیم و روشن کنید.
۲. نان تست را به قطعات مکعبی شکل ۲ سانتی‌متری تقسیم کنید. نان‌ها را داخل کاسه‌ی بزرگی بریزید و مخلوط سیر و روغن را به آن اضافه کنید، آرام هم بزنید تا نان‌ها به مخلوط روغن آغشته شوند. تکه‌های نان را روی سینی فر بچینید و حدود ۱۰ دقیقه یا تا وقتی که کمی برشته شوند، داخل فر بگذارید.
۳. در این فاصله سس گوجه فرنگی و سرکه را تهیه کنید.
۴. نان‌ها را داخل همان کاسه بریزید و بقیه مواد اولیه را هم به آن‌ها اضافه کنید و سس سرکه و گوجه را روی آن‌ها بریزید و آرام همه‌ی آن‌ها را با هم مخلوط کنید.

طرز تهیه سس سرکه و گوجه فرنگی:

مواد اولیه‌ی آن را داخل یک بطری بریزید، در بطری را ببندید و خوب تکان دهید.

- در هر پرس ۴۵/۸ گرم چربی و ۲۵۵۶ کیلوژول (۶۱۱ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه زمان پخت: ۱۰ دقیقه





تیلا

تیلا نام غذایی است از منطقه‌ی آپولیا در جنوب شرقی ایتالیا که با بادمجان و سیب‌زمینی تهیه می‌شود و همچنین نام ظرفی است که این غذا را به طور سنتی در آن می‌پزند.

مواد لازم برای ۸ نفر

بادمجان	۲ عدد کوچک (۴۶۰ گرم)
نمک	۲ قاشق غذاخوری
گوجه فرنگی، پوست و تخم آن را بگیرید و ریز خرد کنید	۱ کیلو گرم (گوجه متوسط)
پیاز قرمز ریز خرد شده	۱ عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
ساقه کرفس ریز خرد شده	۲ عدد پاک شده (۱۵۰ گرم)
سیر له شده	۲ حبه
اورگانو تازه و ریز خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
برگ جعفری تازه و ریز خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
سیب‌زمینی پوست گرفته شده	۱ کیلو گرم
روغن زیتون	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)
برگ اورگانو تازه	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱. بادمجان‌ها را حلقه‌حلقه کنید، داخل آب‌کش بریزید و روی آن‌ها نمک بپاشید و آب‌کش را داخل سینک ظرفشویی یا روی یک کاسه‌ی بزرگ قرار دهید و ۳۰ دقیقه بگذارید بماند. سپس آن‌ها را زیر آب سرد بگیرید و با کاغذ خشک‌کن(حوله‌ی کاغذی) خشک کنید.

۲. فر را روی دمای متوسط تنظیم و داغ کنید.

۳. گوجه فرنگی، پیاز، کرفس، سیر، اورگانو خرد شده و جعفری را داخل کاسه‌ی متوسطی با هم مخلوط کنید.

۴. با استفاده از یک کارد تیز یا رنده‌ی V شکل، سیب‌زمینی‌ها را خیلی نازک حلقه حلقه کنید و با کاغذ خشک‌کن آن‌ها را خشک کنید. نیمی از سیب‌زمینی‌ها را داخل یک ظرف پخت کم عمق و روغن مالی شده بچینید، نیمی از بادمجان‌ها و نیمی از مخلوط گوجه فرنگی را روی آن‌ها بچینید، سپس نیمی از روغن را روی آن‌ها بریزید. لایه‌چینی را با باقی‌مانده سیب‌زمینی، بادمجان، مخلوط گوجه و روغن تکرار کنید.

۵. روی ظرف را با کاغذ آلومینیوم بپوشانید و ۱ ساعت داخل فر بگذارید. فویل را از روی ظرف بردارید و ۳۰ دقیقه‌ی دیگر یا تا وقتی که سبزیجات نرم شوند آن را داخل فر بگذارید. روی تیلا برگ اورگانو بپاشید.

- در هر پرس ۷/۶ گرم چربی و ۶۷۵ کیلوژول (۱۶۱ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه (به اضافه زمان استراحت)

زمان پخت: ۱ ساعت و ۳۰ دقیقه



سالاد کاپرسه

مواد لازم برای ۴ نفر

گوجه تخم‌مرغی نازک حلقه حلقه شده	۳ عدد بزرگ (۲۷۰ گرم)
پنیر بوکونچینی نازک حلقه حلقه شده	۳۰۰ گرم
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
برگ ریحان تازه	$\frac{۱}{۳}$ پیمانه

■ طرز تهیه:

۱. حلقه‌های گوجه و پنیر را یک در میان داخل دیس بچینید.

۲. روی آن‌ها روغن زیتون بپاشید و برگ‌های ریحان را روی آن‌ها پخش کنید و در صورت تمایل نمک و فلفل را هم اضافه کنید.

■ در هر پرس ۲۰/۶ گرم چربی و ۱۰۰۷ کیلوژول (۲۴۱ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه



سبزیجات کبابی با سس ریحان

مواد لازم برای ۴ نفر

فلفل دلمه‌ای قرمز	۴ عدد بزرگ (۱/۴ کیلو گرم)
قارچ تخت	۴ عدد (۳۲۰ گرم)
بادمجان کوچک از طول نصف شده	۶ عدد (۳۶۰ گرم)
مسکلون	۱۵۰ گرم
پنیر بوکونچینی نازک حلقه حلقه شده	۱۴ عدد (۴۲۰ گرم)

مواد روغن لیمو

آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
پوست لیمو ریز رنده شده	۱ قاشق چای‌خوری

مواد سس ریحان

برگ ریحان تازه	۱ پیمانه
تخم خردل	۱ قاشق غذاخوری
سرکه قرمز	۲ قاشق غذاخوری
آب	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)

■ طرز تهیه:

۱. روغن لیمو و سس ریحان را تهیه کنید.

۲. هر فلفل دلمه‌ای را چهار قسمت کنید، تخم‌ها و غشای داخلی آن‌ها را جدا کنید و دور بریزید. تحت حرارت گریل یا داخل فر خیلی داغ آن‌ها را کباب کنید، پوست آن‌ها به طرف بالا باشد تا پوست‌شان تاول بزند و بسوزد. سپس آن‌ها را به مدت ۵ دقیقه داخل یک پوشش پلاستیکی بپیچید. بعد پوست آن‌ها را بگیرید و به قطعات منظم و درشت خرد کنید.

۳. در این فاصله بادمجان‌ها و قارچ‌ها را تحت حرارت گریل یا روی باربیکیو کباب کنید.

۴. مسکلون را داخل کاسه‌ی بزرگی بریزید، روغن لیمو را به آن اضافه کنید و آرام هم بزنید تا با هم مخلوط شوند.

۵. مسکلون، قارچ‌ها، بادمجان، پنیر و فلفل دلمه‌ای‌ها را میان بشقاب‌های سرو تقسیم کنید و از سس ریحان روی آن‌ها بریزید و سرو کنید.

طرز تهیه روغن لیمو: همه‌ی مواد آن را داخل یک بطری در دار بریزید و خوب تکان دهید.

طرز تهیه سس ریحان: همه مواد آن را داخل مخلوط‌کن بریزید و هم بزنید تا صاف و یکدست شود.

■ در هر پرس ۴۰/۲ گرم چربی و ۲۲۹۴ کیلوژول (۵۴۸ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۳۵ دقیقه   زمان پخت: ۳۵ دقیقه



کدو با خرده نان‌های سیردار

مواد لازم برای ۸ نفر

روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
کره	۴۰ گرم
نان تست، به قطعات ریز مکعبی تقسیم شده	۵۰ گرم
سیر له شده	۲ حبه
بادام زمینی بو داده و درشت خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
پوست لیموی ریز رنده شده	۱ قاشق چای‌خوری
برگ جعفری تازه و خرده شده	۲ قاشق غذا خوری
کشمش پلویی	۱ قاشق غذاخوری
کدو خورشتی کوچک گل‌دار	۲۴ عدد (۷۰۰ گرم)

طرز تهیه:

۱. نیمی از روغن و کره را داخل یک ماهی‌تابه‌ی بزرگ داغ کنید، تکه‌های نان را اضافه کنید و تفت دهید تا کمی برشته شوند. سیر را هم اضافه کنید و تفت دهید تا عطر آن به مشام برسد. بادام زمینی، پوست لیمو، جعفری و کشمش‌ها را اضافه کنید و هم بزنید. همه‌ی این مواد را از ماهی‌تابه خارج کنید و روی آن‌ها را بپوشانید تا گرم بماند.

۲. باقی‌مانده‌ی روغن و کره را در همان ماهی‌تابه داغ کنید. کدوها را اضافه کنید، در ظرف را ببندید و بگذارید تا وقتی که نرم و کمی سرخ می‌شوند، بپزد.

۳. کدوها را داخل دیس بچینید و مخلوط نان را روی آن‌ها بریزید و سرو کنید.

نکته: اگر کدوی گل‌دار در دسترس‌تان نبود، از کدوهای کوچکی که هر کدام را از طول چهار قسمت کرده‌اید استفاده کنید. در این صورت به ۶ کدو نیاز خواهید داشت.

- در هر پرس ۱۰/۵ گرم چربی و ۵۳۵ کیلوژول (۱۲۸ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه   زمان پخت: ۱۵ دقیقه

پیتزاها و نان‌ها

پیتزای ناپلی

مواد لازم برای ۶ نفر

پنیر موزارلا	۳۰۰ گرم
ریحان درشت خرد شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه

مواد خمیر اصلی پیتزا

مایه‌ی خمیر فوری	۲ قاشق چای‌خوری (۷ گرم)
نمک	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
آرد معمولی	$2\frac{1}{2}$ پیمانه (۳۷۵ گرم)
آب گرم	۱ پیمانه
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری

مواد سس گوجه اصلی پیتزا

روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
پیاز سفید ریز خرد شده	۱ عدد کوچک (۸۰ گرم)
سیر له شده	۲ حبه
گوجه فرنگی کنسروی	۱ قوطی ۴۲۵ گرمی
رب گوجه	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۷۰ گرم)
شکر سفید	۱ قاشق چای‌خوری
اورگانو تازه	۱ قاشق غذاخوری

■ طرز تهیه:

۱. خمیر و سس پیتزای خود را تهیه کنید.
۲. فر را روی دما نسبتاً داغ (۲۲۰ درجه سانتی‌گراد) تنظیم و روشن کنید.
۳. خمیر پیتزا را دو قسمت کنید، و هر قسمت از آن را روی سطحی که آرد پاشیده‌اید، به شکل دایره‌ای به قطر ۳۰ سانتی‌متر باز کنید. هر کدام را داخل یک قالب گرد پیتزا قرار دهید. روی هر خمیر نیمی از سس گوجه را پخش کنید و با پنیر روی آن‌ها را بپوشانید.
۴. حدود ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که لبه‌های خمیر طلایی و پنیر آب شود، داخل فر بگذارید. قبل از سرو روی هر کدام، از ریحان خرده شده بپاشید.

طرز تهیه خمیر پیتزا:

مایه‌ی خمیر، نمک و آرد الک شده را داخل کاسه‌ی بزرگی بریزید، خوب با هم مخلوط کنید. به‌تدریج مخلوط آب و روغن را به این مخلوط اضافه کنید و هم بزنید. روی سطحی که از آرد پوشیده شده، حدود ده دقیقه خمیر را ورز دهید تا نرم و کشدار شود. خمیر را داخل یک کاسه‌ی بزرگ روغن مالی شده بیندازید، روی کاسه را بپوشانید و آن را حدود ۳۰ دقیقه یا تا وقتی که حجم خمیر دو برابر شود در یک جای گرم بگذارید، سپس روی یک سطح کمی آرد بپاشید و با پشت مشت خود آن را ورز دهید تا نرم شود.

طرز تهیه‌ی سس گوجه فرنگی :

روغن را در یک ماهی‌تابه‌ی متوسط داغ کنید و پیاز را روی حرارت ملایم تفت دهید تا نرم شود. سیر و گوجه‌های کنسروی آب‌کش شده و له شده را به آن اضافه کنید. رب، شکر و اورگانو را هم به آن بیفرایید. در ظرف را نبندید و بگذارید حدود ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که مخلوط غلیظ شود، آرام آرام بجوشد.

چند نکته: به جای خمیر پیتزای دست‌ساز خود می‌توانید از خمیر پیتزای آماده استفاده کنید. سس گوجه فرنگی را هم می‌توانید از دو روز پیش تهیه و در یخچال نگهداری کنید.

- در هر پرس ۱۸/۱ گرم چربی و ۱۸۹۰ کیلوژول (۴۵۲ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه (به اضافه زمان استراحت)
  زمان پخت: ۳۰ دقیقه



پیتزای پیاز، ماهی کولی و زیتون

مواد لازم برای ۴ نفر

روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
پیاز قرمز نازک حلقه حلقه شده	۳ عدد متوسط (۴۵۰ گرم)
ماءالشعیر	۲ قاشق غذاخوری
خمیر اصلی پیتزا	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
فیله ماهی کولی کنسروی آب‌کش شده و درشت خرد شده	۱۲ عدد
زیتون بدون هسته نازک حلقه حلقه شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۴۰ گرم)
برگ اورگانو تازه	۲ قاشق غذاخوری

■ طرز تهیه:

۱. روغن را در یک ماهی‌تابه‌ی بزرگ داغ کنید، پیاز را در آن تفت دهید تا کمی سرخ شود. ماءالشعیر را اضافه کنید و هم بزنید تا ماءالشعیر تبخیر شود.
۲. ماهی‌تابه‌ی کباب‌پز (یا گریل یا باربیکیو) را تا دمای متوسط داغ کنید.
۳. خمیر پیتزا را به چهار قسمت تقسیم کنید و هر قسم خمیر را روی سطحی که کمی آرد روی آن پاشیده شده باز کنید تا یک خمیر گرد ۱۵ سانتی‌متری به‌دست آید. کف کباب‌پز خود را با دو لایه کاغذ آلومینیوم چرب شده بپوشانید و خمیرها را روی آن قِرار دهید و به مدت ۵ دقیقه آن‌ها را بپزید.
۴. با استفاده از انبر فلزی، خمیرها را برگردانید، سپس روی سَمت پخته‌شده‌ی خمیرها را با رب گوجه‌فرنگی بپوشانید. مخلوط پیاز را بین خمیرها تقسیم کنید. ماهی کولی، زیتون و اورگانو را نیز روی خمیرها به ترتیب تقسیم کنید و بگذارید حدود ۵ دقیقه داخل فر با حرارت ملایم بپزد.

■ در هر پرس ۶/۸ گرم چربی و ۱۸۳۵ کیلوژول (۴۳۹ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه   زمان پخت: ۲۰ دقیقه





پیتزای انجیر، ژامبون و پنیر

مواد لازم برای ۴ نفر

خمیر اصلی پیتزا	۱ عدد
سس گوجه فرنگی پاستا (آماده درون بطری)	$\frac{۱}{۳}$ پیمانه (۸۵ گرم)
پنیر بز تکه تکه شده	۱۰۰ گرم
انجیر نازک قارچ شده	۲ عدد بزرگ (۱۶۰ گرم)
ژامبون درشت خرد شده	۴ برش (۶۰ گرم)
برگ تربچه یا تره تیزک کوچک	۲۵ گرم

■ طرز تهیه:

۱. فر را تا دمای متوسط (۲۰۰ درجه سانتی‌گراد) داغ کنید.
۲. خمیر پیتزا را به چهار قسم تقسیم کنید، هر قسم خمیر را روی سطحی که آرد پاشیده‌اید به شکل یک دایره‌ی ۱۵ سانتی‌متری باز کنید. خمیرها را روی ۲ سینی فر قرار دهید.
۳. سس پاستا را روی خمیرها پخش کنید. پنیر، انجیر و ژامبون‌ها را بین آن‌ها تقسیم کنید. خمیرها را حدود ۱۰ دقیقه یا تا وقتی که خمیرها کاملاً بپزند، داخل فر قرار دهید. در آخر برگ‌های تربچه را روی پیتزاها بریزید و آن‌ها را سرو کنید.

■ در هر پرس ۶/۴ گرم چربی و ۱۷۹۷ کیلوژول (۴۰۳ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه   زمان پخت: ۱۰ دقیقه

پیتزای سیب‌زمینی و رزماری

مواد لازم برای ۴ نفر

مایه‌ی خمیر خشک	۷ گرم (۲ قاشق چای‌خوری)
پودر شکر	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چای‌خوری
آب گرم	۱۸۰ میلی‌لیتر ($\frac{۳}{۴}$ پیمانه)
آرد معمولی	۲ پیمانه (۳۰۰ گرم)
نمک	۱ قاشق چای‌خوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
پولنتا	۲ قاشق غذاخوری
سیب‌زمینی نازک حلقه حلقه شده	۴ عدد کوچک (۴۸۰ گرم)
رزماری تازه	۲ قاشق غذاخوری
سیر له شده	۲ حبه
روغن زیتون اضافی	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱. مایع خمیر، شکر و آب را در کاسه‌ی کوچکی مخلوط کنید. روی کاسه را بپوشانید و حدود ۱۰ دقیقه یا تا وقتی که خمیر کف کند آن را در یک جای گرم قرار دهید.

۲. آرد و نمک را داخل یک کاسه‌ی بزرگ الک کنید. مخلوط مایه‌ی خمیر، آب و شکر را به آن اضافه کنید و روغن زیتون را روی آن‌ها بریزید و هم بزنید تا خوب با هم مخلوط شوند و خمیر نرمی حاصل شود. با دست‌های خود خمیر را روی هم جمع کنید، در صورت نیاز کمی آب به آن اضافه کنید.

۳. روی یک سطح کمی آرد بپاشید و حدود ۱۰ دقیقه خمیر را روی آن ورز دهید تا نرم و کِشدار شود. خمیر را داخل کاسه‌ی بزرگ چربی قرار دهید، روی کاسه را بپوشانید و آن را حدود ۳۰ دقیقه یا تا وقتی که حجم خمیر دو برابر شود در یک جای گرم قرار دهید.

۴. فر را روی دمای خیلی داغ (۲۵۰ درجه سانتی‌گراد) تنظیم و روشن کنید.

۵. با پشت مُشت خود، خمیر را روی یک سطح پوشیده شده از آرد ورز دهید تا نرم شود. خمیر را دو قسمت کنید. هر قسمت را به شکل مستطیلی به ابعاد ۳۵ × ۲۰ سانتی‌متر باز کنید و آن‌ها را داخل سینی چرب شده‌ی فر قرار دهید. پولنتا را روی خمیرها بپاشید، با یک چنگال خمیرها را سوراخ سوراخ کنید.

۶. لایه‌ی سیب‌زمینی را به ترتیبی که هر برش سیب‌زمینی کمی روی برش دیگر را بپوشاند، روی خمیر بچینید. رزماری‌ها را روی سیب‌زمینی‌ها بپاشید و مخلوط سیر و روغن را روی آن‌ها بریزید.

۷. سینی پیتزاها را در پایین‌ترین طبقه‌ی فر، حدود ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که خمیر سیب‌زمینی‌ها تُرد و سرخ شوند، قرار دهید. در صورت تمایل قبل از سرو روی پیتزاها نمک بپاشید.

- در هر پرس ۱۴/۸ گرم چربی و ۱۹۲۶ کیلوژول (۴۶۰ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۲۵ دقیقه (به اضافه زمان استراحت)
  زمان پخت: ۱۵ دقیقه


I·XL
BREAD KNIFE



پیتزای سیسیلی

مواد لازم برای ۴ نفر

آب گرم	$\frac{۳}{۴}$ پیمانه (۱۸۰ میلی‌لیتر)
مایه خمیر خشک	۱$\frac{۱}{۲}$ قاشق چای‌خوری (۷ گرم)
شکر	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چای‌خوری
آرد معمولی	۲ پیمانه (۳۰۰ گرم)
نمک	۱ قاشق چای‌خوری
روغن زیتون	$\frac{۱}{۳}$ پیمانه (۸۰ میلی‌لیتر)
پودر نان بیات	۱ پیمانه (۷۰ گرم)
سیر له شده	۲ حبه
پودر رازیانه	۱ قاشق چای‌خوری
پیاز قرمز ریز خرد شده	۱ عدد کوچک (۱۰۰ گرم)
گوشت چرخ کرده گوساله	۲۵۰ گرم
سالامی ریز خرد شده	۱۰۰ گرم
گوجه فرنگی کنسروی له شده	یک قوطی ۴۲۵ گرمی
بادام زمینی بو داده	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه (۴۰ گرم)
جعفری تازه و خرد شده	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه
پنیر پیتزای ریز رنده شده	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه (۵۰ گرم)

طرز تهیه:

۱. آب، مایه خمیر و شکر را داخل کاسه کوچکی با هم مخلوط کنید. روی کاسه را بپوشانید وآن را حدود ۱۰ دقیقه یا تا وقتی که این مخلوط کف کند، در یک جای گرم قرار دهید. آرد خشک را داخل کاسه‌ی بزرگی مخلوط کنید، مخلوط مایه خمیر و نیمی از روغن را به آن اضافه کنید، تا یک خمیر نرم به‌دست آید. این خمیر را روی یک سطح پوشیده شده از آرد ورز دهید. (حدود ۵ دقیقه یا تا وقتی که نرم و کِشدار شود) سپس آن را داخل کاسه‌ی بزرگ چربی قرار دهید، روی کاسه را بپوشانید و آن را حدود ۳۰ دقیقه یا تا وقتی که حجم خمیر دو برابر شود، در یک جای گرم قرار دهید.

۲. در این فاصله باقی‌مانده‌ی روغن را در ماهی‌تابه‌ی بزرگی داغ کنید، پودر نان و نیمی از سیر را در آن تفت دهید، تا پودر نان کمی برشته شود. سپس آن را از ماهی‌تابه خارج کنید.

۳. ماهی‌تابه را دوباره داغ کنید. رازیانه، پیاز و باقی‌مانده‌ی سیر را داخل ماهی‌تابه تفت دهید تا پیاز نرم شود. گوشت را اضافه کنید و هم بزنید تا رنگ گوشت تغییر کند. سالامی و گوجه‌های کنسروی آبکش شده را اضافه کنید و هم بزنید. بگذارید جوش آید، سپس حرارت را کم کنید. در ماهی‌تابه را نبندید و بگذارید حدود ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که حجم مایع نصف شود، آرام آرام بجوشد. گهگاه آن را هم بزنید. سپس ماهی‌تابه را از روی حرارت بردارید، بادام زمینی و جعفری را اضافه کنید و هم بزنید. بگذارید خنک شود.

۴. فر را روی دمای داغ (۲۲۰ درجه سانتی‌گراد) تنظیم و روشن کنید.

۵. با پشت مُشت خود خمیر را روی یک سطح پوشیده شده از آرد ورز دهید تا صاف و نرم شود، سپس خمیر را دو قسمت کنید. هر قسمت از خمیر را به شکل یک دایره‌ی ۳۰ سانتی‌متری باز کنید. یکی از خمیرها را روی سینی چرب‌شده‌ی فر یا داخل قالب پیتزا قرار دهید، روی خمیر ابتدا از مخلوط پودر نان سپس مخلوط گوشت، بعد پنیر بریزید و سپس خمیر دیگر را روی آن قرار دهید و لبه‌های خمیرها را با انگشت روی هم جمع کنید و پیتزا را حدود ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که کمی برشته شود داخل فر قرار دهید.

۶. پس از آماده شدن پیتزا، آن را ۱۰ دقیقه بگذارید تا خنک شود. بعد آن را برش دهید و در صورت تمایل آن را با سالاد کاهو و پنیر پارمسان سرو کنید.

- در هر پرس ۴۷/۷ گرم چربی و ۳۶۱۰ کیلوژول (۸۶۲ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه (به اضافه زمان استراحت)
  زمان پخت: ۳۵ دقیقه (به اضافه زمان استراحت)



فوکاچیای پیاز

مواد لازم برای ۸ نفر

آرد معمولی	$2\frac{1}{2}$ پیمانه (۳۷۵ گرم)
مایه خمیر خشک	۲ قاشق چای‌خوری (۷ گرم)
مریم گلی تازه و خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
پنیر پارمسان رنده شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۲۰ گرم)
نمک دریایی پرک شده	۳ قاشق چای‌خوری
آب گرم	۱ پیمانه (۲۵۰ میلی‌لیتر)
روغن زیتون	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)
پیاز سفید نازک حلقه حلقه شده	۱ عدد کوچک (۸۰ گرم)

طرز تهیه:

۱. آرد را داخل کاسه بزرگی الک کنید، مایه خمیر، پنیر، مریم گلی و یک قاشق چای‌خوری از نمک را به آن اضافه کنید. به تدریج آب و دو قاشق غذاخوری روغن به آن اضافه کنید و هم بزنید. این خمیر را روی یک سطح پوشیده شده از آرد، خوب ورز دهید تا نرم و کِشدار شود (حدود ۱۰ دقیقه).

۲. خمیر را داخل سینی فر چرب شده قرار دهید و آن را به شکل یک دایره‌ی ۲۴ سانتی‌متری باز کنید. روی خمیر را با یک پوشش پلاستیکی چرب بپوشانید و آن را در یک جای گرم قرار دهید تا قطرش دو برابر شود.

۳. فر را روی درجه‌ی داغ (۲۲۰ درجه سانتی‌گراد) روشن کنید.

۴. در این فاصله پیاز، باقی‌مانده‌ی روغن و باقی‌مانده‌ی نمک را داخل کاسه‌ی کوچکی با هم مخلوط کنید. پوشش پلاستیکی روی خمیر را بردارید. مخلوط پیاز را روی خمیر پخش کنید و آن را حدود ۲۵ دقیقه یا تا زمانی که کاملاً بپزد داخل فر داغ قرار دهید. پس از آماده شدن پیتزا آن را روی یک شبکه‌ی فلزی قرار دهید تا خنک شود.

- در هر پرس ۸/۲ گرم چربی و ۹۹۹ کیلوژول (۲۳۹ کالری) انرژی وجود دارد.

- زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه (به اضافه زمان استراحت)
زمان پخت: ۲۵ دقیقه (به اضافه زمان خنک کردن)



نان زیتون با اورگانو

مواد لازم برای ۱۰ عدد

مایه خمیر خشک	۱ قاشق غذاخوری
شیر	۲ $\frac{1}{4}$ پیمانه (۵۶۰ میلی‌لیتر)
آرد معمولی	۵ $\frac{1}{2}$ پیمانه (۸۲۵ گرم)
اورگانو تازه و خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	$\frac{1}{3}$ پیمانه (۸۰ میلی‌لیتر)
شکر	۱ قاشق چای‌خوری
زیتون سیاه بدون هسته نصف شده	۱ $\frac{1}{4}$ پیمانه (۱۵۰ گرم)

طرز تهیه:

۱. مایه خمیر، شکر و شیر را درون کاسه‌ی بزرگی مخلوط کنید. سه پیمانه (۴۵۰ گرم) از آرد را به آن اضافه کنید و هم بزنید. روی کاسه را بپوشانید و آن را حدود ۳۰ دقیقه یا تا هنگامی که کف کند در یک جای گرم قراردهید. روغن را به آن اضافه کنید و هم بزنید. سپس باقی‌مانده‌ی آرد را اضافه کنید. روی یک سطح کمی آرد بپاشید و خمیر را حدود ۱۰ دقیقه یا تا وقتی که نرم و کِشدار شود، روی آن ورز دهید. سپس خمیر را داخل یک کاسه‌ی بزرگ و چرب قرار دهید. روی کاسه را بپوشانید و آن را در یک جای گرم قرار دهید تا حجم آن دو برابر شود.

۲. در این فاصله زیتون‌ها را روی کاغذ خشک‌کن (حوله کاغذی آشپزخانه) بگذارید تا خوب آبشان گرفته شود.

۳. با مُشت خود به خمیر ضربه بزنید و آن را روی یک سطح آرد پاشی شده ورز دهید تا نرم شود. زیتون‌ها و اورگانو را هم به خمیر اضافه کنید و دوباره آن را ورز دهید. خمیر آماده شده را به شکل یک بیضی به ابعاد ۳۵ ´ ۳۰ لوله کنید، رول خمیر را روی یک سینی چرب و بزرگ قرار دهید و دو قاشق غذاخوری آرد روی آن الک کنید.

۴. سینی را حدود ۴۵ دقیقه یا تا وقتی که نان کاملاً بپزد داخل فر داغ (۲۲۰ درجه سانتی‌گراد) قرار دهید، سپس آن را روی یک شبکه‌ی فلزی قرار دهید تا خنک شود و قبل از سرو آن را برش دهید.

- در هر پرس ۸/۵ گرم چربی و ۱۶۳۲ کیلوژول (۳۹۰ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۲۵ دقیقه (به اضافه زمان استراحت)
  زمان پخت: ۴۵ دقیقه (به اضافه زمان خنک کردن)



دسرها

تیرامیسو

مواد لازم برای ۶ نفر

پودر قهوه اسپرسو	۲ قاشق غذاخوری
آب جوش	۱ پیمانه (۲۵۰ میلی‌لیتر)
بیسکویت ترد و اسفنجی	۲۵۰ گرم
خامه غلیظ شده	۳۰۰ میلی‌لیتر
خاکه قند	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۴۰ گرم)
پنیر ماسکارپون	۲ پیمانه(۵۰۰ گرم)
شکلات تلخ درشت رنده شده	۵۰ گرم

■ طرز تهیه:

۱. قهوه و آب جوش را داخل قهوه‌ساز بریزید، ۲ دقیقه صبر کنید و سپس قهوه را درست کنید. قهوه آماده را داخل یک کاسه‌ی نسوز متوسط بریزید. ۱۰ دقیقه بگذارید تا خنک شود.
۲. یک سوم از بیسکویت‌ها را کف یک ظرف به گنجایش ۲ لیتر بچینید. (در یک لایه) و بعد یک سوم از قهوه را روی آن‌ها بریزید.
۳. خامه را با خاکه قند، داخل کاسه‌ای هم بزنید تا شکل‌پذیر شود، آنگاه آن را به کاسه‌ی بزرگی منتقل کنید. پنیر را اضافه کنید و آرام آن‌ها را با هم فقط مخلوط کنید.
۴. یک سوم از این مخلوط را روی بیسکویت‌های داخل ظرف بریزید. نیمی از باقی‌مانده بیسکویت‌ها را، هر بار یکی، در قهوه فرو کنید، مراقب باشید که بیسکویت‌ها شل یا از هم پاشیده نشوند و آن‌ها را روی لایه‌ی خامه‌ای قرار دهید. سپس روی لایه‌ی بیسکویت نیمی از مخلوط خامه‌ای باقی‌مانده را بریزید.
۵. این عمل را با باقی‌مانده‌ی بیسکویت‌ها، قهوه و مخلوط خامه‌ای تکرار کنید. در آخر روی آن شکلات بپاشید. روی ظرف را بپوشانید و آن را برای ۳ ساعت یا تمام شب در یخچال قرار دهید.

■ در هر پرس ۳۶/۳ گرم چربی و ۲۳۹۱ کیلوژول (۵۷۲ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۲۵ دقیقه (به اضافه زمان نگهداری در یخچال)



یخ در بهشت لیمویی

مواد لازم برای ۴ نفر

آب	۲ ۱/۲ پیمانه (۶۲۵ میلی‌لیتر)
پوست لیموی ریز رنده شده	۱/۴ پیمانه
شکر ریز	۱ پیمانه (۲۲۰ گرم)
آبلیمو	۳/۴ پیمانه (۱۸۰ میلی‌لیتر)
سفیده تخم‌مرغ	۱ عدد

■ طرز تهیه:

۱. قابلمه‌ی کوچکی را روی اجاق بگذارید و آب، پوست لیمو و شکر را داخل آن بریزید و هم بزنید تا قبل از این‌که بجوشد، شکر در آب حل شود، سپس بگذارید جوش آید. در قابلمه را نبندید و بدون هم زدن بگذارید حدود ۵ دقیقه بجوشد تا شربت کمی غلیظ شود. سپس آن را داخل یک پارچ صاف کنید و در دمای معمولی اتاق قرار دهید تا خنک شود. آنگاه آبلیمو را به شربت اضافه کنید و هم بزنید.

۲. این مخلوط را داخل یک قالب ۲۱×۱۴ سانتی‌متری (مخصوص پخت نان) بریزید و روی قالب را با فویل بپوشانید و حدود ۳ ساعت یا تا وقتی که تقریباً خودش را بگیرد داخل فریزر قرار دهید.

۳. مخلوط یخ زده را با سفیده تخم‌مرغ درون مخلوط‌کن یا غذاساز هم بزنید تا صاف و یکدست شود. دوباره آن را به قالب برگردانید و روی قالب را بپوشانید و ۳ ساعت یا یک شب در فریزر قرار دهید.

نکته: این مخلوط را می‌توانید در یک دستگاه بستنی‌ساز نیز ریخته و طبق دفترچه راهنمای دستگاه عمل کنید.

■ در هر پرس ۰/۱ گرم چربی و ۹۵۷ کیلوژول (۲۲۹ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه (به اضافه زمان استراحت و زمان انجماد)
زمان پخت: ۱۰ دقیقه



چیز کیک ریکوتا

مواد لازم برای ۱۶ نفر (تقریباً)

کره نرم شده	۹۰ گرم	تخم‌مرغ اضافی کمی زده شده	۵ عدد
شکر ریز	۱/۴ پیمانه (۵۵ گرم)	آبلیمو	۱/۴ پیمانه (۶۰ میلی‌لیتر)
تخم‌مرغ کمی زده شده	۱ عدد	وانیل	۱/۲ قاشق چای‌خوری
آرد معمولی	۱ ۱/۴ پیمانه (۱۸۵ گرم)	پوست لیموی ریز رنده شده	۱ قاشق غذاخوری
آرد مخمردار	۱/۴ پیمانه (۳۵ گرم)	کشمش	۱/۴ پیمانه (۴۰ گرم)
پنیر ریکوتا	۱ کیلوگرم	خاکه قند	برای تزیین
شکر ریز (اضافی)	۱ پیمانه (۲۲۰ گرم)	مخلوطی از میوه‌های خشک	۱/۴ پیمانه (۸۰ گرم)

■ **طرز تهیه:**

۱. فر را روی درجه‌ی نسبتاً داغ (۲۰۰ درجه سانتی‌گراد) روشن کنید. یک قالب گرد ۲۸ سانتی‌متری را چرب کنید.

۲. کره را با یک همزن برقی داخل کاسه‌ای بزنید تا نرم شود اما رنگش تغییر نکند. شکر و تخم‌مرغ را اضافه کنید هم بزنید تا فقط با یک‌دیگر مخلوط شوند.

۳. نیمی از مخلوط آردهای الک شده را به این مخلوط اضافه کنید و با یک قاشق چوبی هم بزنید. باقی‌مانده‌ی آردها را به این مخلوط اضافه کنید و با دست همه‌ی مخلوط را هم بزنید. این خمیر را روی یک سطح آرد پاشی شده به آرامی ورز دهید تا نرم و صاف شود. سپس آن را داخل یک نایلون بپیچید و ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید.

۴. خمیر را بین دو لایه کاغذ پخت (کاغذ روغنی) آرد پاشی شده تا حدی باز کنید که کف قالب‌تان را بپوشاند. سپس خمیر را درون قالب قرار دهید. روی خمیر فشار آورید که کاملا کف قالب بنشیند. کمی با چنگال روی آن را خط بیندازید و ۳۰ دقیقه داخل یخچال بگذارید. روی خمیر را با کاغذ پخت بپوشانید و روی کاغذ را با مقداری لوبیا یا برنج پر کنید. قالب را ۱۰ دقیقه داخل فر قرار دهید. سپس کاغذ و دانه‌های لوبیا یا برنج را از روی خمیر بردارید و ۱۵ دقیقه دیگر داخل فر بگذارید تا کمی برشته شود. سپس بگذارید خنک شود.

۵. حرارت فر را تا دمای نسبتاً کم (۱۶۰ درجه سانتی‌گراد) پایین بیاورید.

۶. ریکوتا، شکر اضافی، تخم‌مرغ‌های اضافی، پوست لیمو و وانیل را داخل مخلوط کن یا غذاساز با هم خوب مخلوط کنید تا صاف و یکدست شود. این مخلوط را به کاسه‌ی بزرگی منتقل کنید. کشمش و مخلوط میوه‌ی خشک را هم به آرامی در این مخلوط قاطی کنید. سپس مخلوط نهایی را روی خمیرتان بریزید.

۷. قالب را حدود ۵۰ دقیقه یا تا وقتی که مواد روی خمیر خود را بگیرد، داخل فر بگذارید، سپس آن را خنک کنید. مدت ۲ ساعت یا تا زمانی که کاملاً سرد شود آن را داخل یخچال قرار دهید.

۸. در آخر خاکه قند را روی آن الک کنید، سپس برش دهید و سرو کنید.

■ در هر پرس ۱۳/۸ گرم چربی و ۱۲۴۲ کیلوژول (۲۹۷ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه (به اضافه زمان نگهداری در یخچال و زمان خنک کردن) زمان پخت: ۱ ساعت و ۱۵ دقیقه



کیک پسته و پولنتا با شربت پرتقال خونی

پرتقال خونی با گوشت قرمز رنگش، برای اولین بار به طور تصادفی در قرن ۱۷ در سیسیل پدید آمد. پرتقال خونی که برای مدت کوتاهی در طول فصل زمستان وجود دارد، دارای گوشتی قرمز و غیر اسیدی و آبی است که کمی طعم آن شبیه شاتوت است، حتی پوست این پرتقال به اندازه‌ی پوست سایر مرکبات تلخ نیست.

مواد لازم برای ۱۲ برش

خامه ترش	۳۰۰ گرم
کره نرم شده	۱۲۵ گرم
شکر ریز (شکر کاستر)	۱ پیمانه (۲۲۰ گرم)
آرد مخمردار	۲ پیمانه (۳۰۰ گرم)
جوش شیرین	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چای‌خوری
پولنتا	$\frac{۲}{۳}$ پیمانه (۱۱۰ گرم)
پوست پرتقال خونی ریز رنده شده	۱ قاشق چای‌خوری
آب	$\frac{۳}{۴}$ پیمانه (۱۸۰ میلی‌لیتر)
پسته بو داده و پرک شده	$\frac{۲}{۳}$ پیمانه (۱۰۰ گرم)

مواد شربت پرتقال خونی

آب پرتقال خونی	۱ پیمانه (۲۵۰ میلی‌لیتر)
شکر ریز	۱ پیمانه (۲۲۰ گرم)
چوب دارچین	۱ عدد

طرز تهیه:

۱. فر را روی دمای نسبتاً پایین (۱۶۰ درجه سانتی‌گراد) روشن کنید. یک قالب کیک گرد و گود با قطر ۲۰ سانتی‌متر چرب کنید، کف و دیواره‌های قالب را با کاغذ پخت بپوشانید.
۲. شربت پرتقال خود را درست کنید.
۳. خامه ترش، شکر، کره، آرد الک شده، جوش شیرین، پولنتا، پوست پرتقال و آب را داخل کاسه‌ی بزرگی بریزید، با یک همزن برقی (با سرعت پایین) آن‌ها را هم بزنید تا فقط با هم مخلوط شوند. سپس سرعت همزن خود را تا حد متوسط افزایش دهید و این مخلوط را هم بزنید تا رنگ آن کمی کم‌رنگ تر شود. آنگاه پسته‌ها را اضافه کنید و با یک قاشق آن را در مخلوط قاطی کنید.
۴. مخلوط کیک را داخل قالبی که آماده کرده‌اید بریزید و قالب را حدود ۱ ساعت داخل فر قرار دهید. سپس از فر خارج کنید و بگذارید کیک ۱۰ دقیقه داخل قالب بماند، سپس آن را روی یک شبکه‌ی فلزی برگردانید، روی کیک به طرف بالا قرار گیرد، تا خنک شود. کیک را به شکل گرم یا سرد با شربت صاف شده‌ی پرتقال سرو کنید.

طرز تهیه‌ی شربت پرتقال خونی:

مواد اولیه‌ی آن را داخل قابلمه‌ی کوچکی بریزید و بگذارید بجوشد. آن را هم بزنید. حرارت را کم کنید در قابلمه را بردارید و حدود ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که شربت غلیظ شود بگذارید آرام آرام بجوشد. سپس آن را در دمای معمولی آشپزخانه خنک کنید.

- در هر پرس ۱۵/۲ گرم چربی و ۱۷۱۴ کیلوژول(۴۱۲ کالری) انرژی دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه　　زمان پخت: ۱ ساعت و ۱۵ دقیقه



تارت‌های ریکوتا و ماسکارپون با گلابی کبابی

مواد لازم برای ۸ نفر

آرد معمولی	۱ $\frac{1}{2}$ پیمانه (۲۲۵ گرم)
خاکه قند	$\frac{1}{2}$ پیمانه (۸۰ گرم)
کره تکه تکه شده	۱۲۵ گرم
تخم‌مرغ	۱ عدد
پنیر ریکوتا	۱ $\frac{1}{4}$ پیمانه (۲۵۰ گرم)
تخم‌مرغ	۲ عدد
پنیر ماسکارپون	$\frac{1}{2}$ پیمانه (۱۲۵ گرم)
پوست لیموی ریز رنده شده	۲ قاشق چای‌خوری

مواد گلابی کبابی

گلابی، پوست بگیرید و هر کدام را چهار قسمت کنید و هسته‌ها را خارج کنید	۸ عدد کوچک
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
شکر ریز	$\frac{1}{3}$ پیمانه (۷۵ گرم)

طرز تهیه:

۱. فر را روی دمای متوسط (۱۸۰ درجه سانتی‌گراد) تنظیم و روشن کنید. هشت قالب تارت شیاردار (قطر کف قالب ۸ سانتی‌متر و سر قالب ۱۰ سانتی‌متر) را چرب کنید.

۲. آرد، خاکه قند و کره را داخل غذاساز هم بزنید تا ترد و شکننده شود. تخم‌مرغ را اضافه کنید و هم بزنید تا وقتی که همه‌ی مواد اولیه دور هم جمع شوند. این مخلوط را به سطحی که روی آن کمی آرد پاشیده شده منتقل کنید و آرام ورز دهید تا صاف و یکدست شود. سپس آن را داخل یک پوشش پلاستیکی بپیچید و ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید.

۳. خمیر را هشت قسمت کنید. هر قسمت از خمیر را روی تخته‌ای که خوب روی آن را آرد پاشیده‌اید به شکل گرد باز کنید تا حدی که داخل قالب‌های‌تان را بپوشاند. کناره‌های خمیر را با دست فشار دهید تا خوب دیواره‌های قالب را بپوشاند و سپس لبه‌های اضافه‌ی آن را ببرید و مرتب کنید.

۴. قالب‌ها را روی دو سینی فر قرار دهید. روی خمیرها را با کاغذ پخت بپوشانید و روی کاغذ را با لوبیا یا برنج پر کنید و آن‌ها را ۱۵ دقیقه داخل فر بگذارید. سپس کاغذ و لوبیاها را جمع کنید و بردارید و ۱۵ دقیقه دیگر یا تا وقتی که خمیر طلایی رنگ شود آن‌ها را داخل فر قرار دهید. سپس بگذارید تا خنک شوند. حرارت فر را تا دمای ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد پایین بیاورید.

۵. شکر و ریکوتا را داخل کاسه‌ی کوچکی حدود ۲ دقیقه یا تا وقتی که مخلوط صاف شود با همزن برقی بزنید. سرعت همزن پایین باشد. آنگاه پنیر ماسکارپون، تخم‌مرغ‌ها و پوست لیمو را اضافه کنید و هم بزنید تا با هم مخلوط شوند. این مخلوط را روی خمیرهای پخته شده بریزید و حدود ۲۵ دقیقه داخل فر بگذارید تا این مواد فقط خودش را بگیرد. سپس آن‌ها را در دمای معمولی محیط خنک کنید.

۶. گلابی‌های کبابی را آماده کنید. تارت‌ها را درحالی‌که روی هر کدام چهار قاچ گلابی کبابی قرار می‌دهید سرو کنید.

طرز تهیه‌ی گلابی‌های کبابی:

دمای فر را تا درجه‌ی خیلی داغ (۲۴۰ درجه سانتی‌گراد) افزایش دهید. کف سینی فر را با کاغذ پخت بپوشانید و گلابی‌ها را روی آن بچینید، آبلیمو و شکر را روی آن‌ها بپاشید. حدود ۱۵ دقیقه سینی را داخل فر قرار دهید و طی این مدت گهگاه گلابی‌ها را برگردانید تا هر دو طرف آن‌ها کمی سرخ و نرم شود.

- در هر پرس ۲۶/۲ گرم چربی و ۲۲۵۳ کیلوژول (۵۳۹ کالری) انرژی وجود دارد.

- زمان آماده‌سازی: ۴۵ دقیقه (به اضافه زمان نگهداری در یخچال)
زمان پخت: ۱ ساعت و ۱۰ دقیقه



بستنی شکلاتی با طعم فندق

مواد لازم برای ۸ نفر

فندق	۱ پیمانه (۱۲۵ گرم)
شیر	$1\frac{۲}{۳}$ پیمانه (۴۰۰ میلی‌لیتر)
زرده تخم‌مرغ	۶ عدد
خامه	$۲\frac{۱}{۲}$ پیمانه (۶۰۰ میلی‌لیتر)
شکر ریز	$\frac{۱}{۳}$ پیمانه (۷۵ گرم)
کرم شکلاتی فندقی	$\frac{۳}{۴}$ پیمانه (۲۱۵ گرم)

■ طرز تهیه:

۱. فر را روی دمای متوسط (۱۸۰ درجه سانتی‌گراد) تنظیم و روشن کنید. فندق‌ها را داخل یک ظرف کم عمق بریزید و آن‌ها را حدود ۸ دقیقه یا تا وقتی که پوستشان شکاف بردارد و کمی برشته شوند داخل فر قرار دهید. سپس آن‌ها را داخل یک پارچه‌ی تمیز بریزید و به شدت روی آن‌ها مالش دهید تا پوستشان جدا شود. سپس آن‌ها را درشت درشت خرد کنید. شیر، خامه و فندق‌ها را داخل قالبمه‌ی متوسطی بریزید و روی اجاق بگذارید تا جوش آید، در قابلمه را ببندید و آن را از روی حرارت بردارید، ۱۰ دقیقه بگذارید استراحت کند. سپس آن‌ها را صاف کنید و فندق‌ها را دور بریزید.

۲. زرده‌های تخم‌مرغ را با شکر داخل کاسه‌ای با همزن دستی هم بزنید تا نرم و کِرِم مانند شود. به‌تدریج مخلوط شیر داغ را به مخلوط تخم‌مرغ اضافه کنید و هم بزنید (با همزن دستی) این مخلوط را دوباره به قابلمه برگردانید و روی حرارت ملایم هم بزنید تا بدون اینکه بجوشد کمی غلیظ شود به نحوی که پشت یک قاشق را بپوشاند. کرم شکلاتی فندقی را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شوند.

۳. مخلوط فوق را به کاسه‌ی بزرگی منتقل کنید، روی کاسه را سلفون بکشید، پس از این‌که کمی خنک شد مدت ۲ ساعت یا تا وقتی که سرد شود آن را داخل یخچال بگذارید.

۴. سپس آن را به یک ظرف کم عمق منتقل کنید و روی آن را با فویل بپوشانید و تا وقتی که تقریباً سفت شود، داخل فریزر نگهدارید. سپس بستنی را به تکه‌های درشت خرد کنید و آن را داخل غذاساز هم بزنید تا صاف و نرم شود. بعد آن را داخل یک ظرف گود بریزید و روی ظرف را با فویل بپوشانید و تا وقتی که بستنی سفت شود آن را داخل فریزر بگذارید. در صورت تمایل با قاشق مخصوص بستنی داخل هر نان قیفی دو قاشق (اسکوپ) بستنی قرار دهید و سرو کنید.

■ در هر پرس ۵۷/۲ گرم چربی و ۲۷۷۱ کیلوژول (۶۶۳ کالری) انرژی وجود دارد.

■ زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه (به اضافه زمان خنک کردن و زمان انجماد)
زمان پخت: ۲۰ دقیقه



زِباگلوینی

مواد لازم برای ۶ نفر

تخم‌مرغ	۲ عدد
شکر ریز	$\frac{1}{2}$ پیمانه (۱۱۰ گرم)
زرده تخم‌مرغ	۴ عدد
مارسالا (شربت ایتالیایی)	$\frac{1}{3}$ پیمانه (۸۰ میلی‌لیتر)

طرز تهیه:

۱. تخم‌مرغ‌ها، زرده تخم‌مرغ‌ها و شکر را داخل یک کاسه نسوز بزرگ بریزید و روی یک قابلمه آب جوش قرار دهید، مطمئن شوید که آب با کف کاسه تماس پیدا نمی‌کند.

۲. با استفاده از یک همزن برقی یا دستی مخلوط تخم‌مرغی را مرتباً هم بزنید تا سبک و کف‌آلود شود. درحالی‌که به طور پیوسته این مخلوط را هم می‌زنید، کم کم مارسالا را به آن اضافه کنید. (به هم زدن مخلوط را حدود ۱۰ دقیقه یا تا زمانی که غلیظ و کِرم مانند شود ادامه دهید.)

۳. زِباگلوینی را داخل لیوان‌های پایه‌دار کوچک بریزید و با بیسکویت سرو کنید.

- در هر پرس ۶/۶ گرم چربی و ۹۶۱ کیلوژول (۲۳۰ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه   زمان پخت: ۱۵ دقیقه



پاناکوتا با هلوی کبابی

مواد لازم برای ۴ نفر

خامه غلیظ شده	۳۰۰ میلی‌لیتر
شیر	۱ پیمانه
وانیل	کمی
شکر ریز	$\frac{۱}{۴}$ پیمانه (۵۵ گرم)
پوست لیمو	۱ نوار
پودر ژلاتین	$۱\frac{۱}{۲}$ قاشق چای‌خوری

مواد هلوی کبابی

هلو نصف شده و هسته‌ی آن خارج شود	۴ عدد متوسط (۶۸۰ گرم)
شکر ریز	$\frac{۱}{۳}$ پیمانه (۷۵ گرم)
ماءالشعیر	$\frac{۱}{۲}$ پیمانه (۱۲۵ میلی‌لیتر)

طرز تهیه:

۱. خامه، شیر، وانیل، شکر و ژلاتین و پوست لیمو را داخل قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا گرم شود. سپس بگذارید تا خنک شود.
۲. این مخلوط را از یک صافی ریز رد کنید و سپس آن را داخل چهار قالب هر کدام به گنجایش $\frac{۱}{۲}$ پیمانه بریزید و روی قالب‌ها را بپوشانید و آن‌ها را به مدت ۶ ساعت یا یک شب در یخچال قرار دهید.
۳. هلوهای کبابی خود را آماده کنید.
۴. پاناکوتاها را از قالب خارج کنید، آن‌ها را با هلوی کبابی و آب جمع شده درون ظرفشان سرو کنید.

طرزتهیه‌ی هلوی کبابی:

فر را تا دمای زیاد (۲۲۰ درجه سانتی‌گراد) گرم کنید. هلوها را درحالی که قسمت برش‌خورده‌ی آن‌ها رو به بالا باشد، داخل یک ظرف نسوز قرار دهید. شکر و ماءالشعیر را روی آن‌ها بریزید. ظرف را به مدت ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که هلوها کمی برشته و نرم شوند داخل فر قرار دهید.

- در هر پرس ۳۰/۵ گرم چربی و ۲۲۸۲ کیلوژول (۵۴۶ کالری) انرژی وجود دارد.
- زمان آماده‌سازی: ۲۵ دقیقه (به اضافه زمان نگهداری در یخچال) زمان پخت: ۲۰ دقیقه



این کتاب با تأکید بر طعم‌های سنتی ایتالیایی هم باعث خشنودی آشپزهای با تجربه خواهد شد و هم آشپزهای مبتدی. دستورالعمل‌های فراوان این کتاب که هر یک سرشار از طعم و مزه است به راحتی آماده می‌شوند. غذاهای سنتی ایتالیایی طیفی از غذاهای سنتی مدیترانه‌ای از سوپ‌ها و پاستاها تا غذاهای دریایی و دسرها را گردهم می‌آورد.

ISBN:978-600-224-002-6

9 786002 240026

IR RL 85.000

Email:Peykegolvazheh@yahoo.com